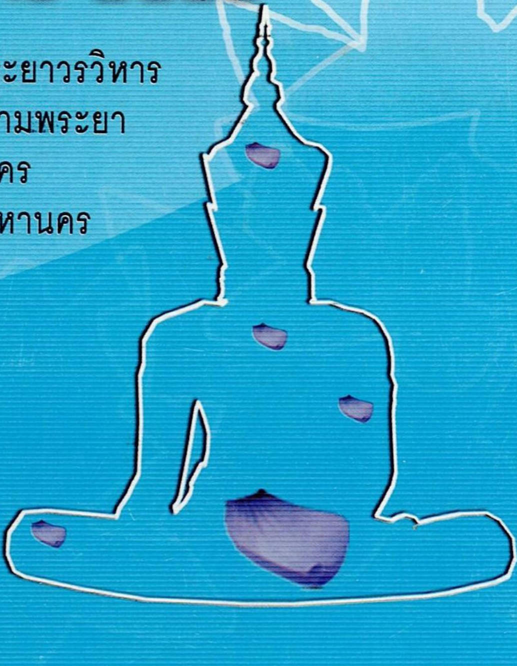
ที่ระลึกกฐินพระราชทาน กระทรวงศึกษาธิการ ประจำปี ๒๕๕๕

วัดสามพระยาวรวิหาร
แขวงวัดสามพระยา
เขตพระนคร
กรุงเทพมหานคร



อยู่อย่างไร........ให้มีความสุข

อยู่อย่างไร...
ให้มีความสุข

สารบัญ

หน้า

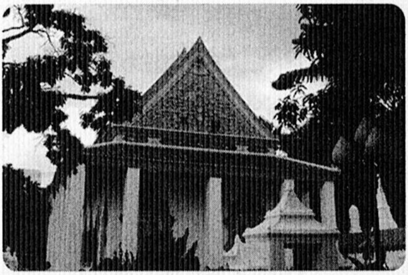
สารบัญ (ต่อ)

สารบัญ (ต่อ)

ประวัติความเป็นมา

วัดสามพระยาเป็นพระอารามหลวงชั้นตรีชนิดสามัญ ตั้งอยู่ท้องที่แขวงวัดสามพระยา เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร วัดสามพระยาเดิมเป็นวัดราษฎร์ เรียกว่าวัดสักบ้าง วัดบางขุนพรหมบ้าง สันนิษฐานว่าสร้างมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี ได้มีการก่อสร้างและบูรณปฏิสังขรณ์เสนาสนะมาโดยลำดับ

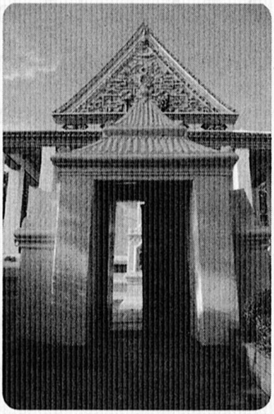
ต่อมาในรัชกาลที่ ๓ พระยาราชภักดี (สิงห์ทอง) ๑ พระยาเทพอรชุน (ทองปาน) ๑ พระยาราชวรานุกูล (ทองคำ) ๑ รวมสามคนพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ตามประวัติว่า ท่านบิดาชื่อมะทอเปิ้น อพยพมาจากรามัญประเทศ แต่ท่านมารดาไม่ปรากฏนาม ท่านทั้งสามได้จัดสร้างวัดนี้ขึ้นใหม่ เสร็จแล้วจึงได้ทูลเกล้าฯ ถวายเป็นวัดหลวง พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวพระราชทานนามว่า "วัดสามพระยา"



ผู้สร้างวัดสามพระยานอกจากพระยาทั้งสามนั้นแล้วยังมีอีกท่านหนึ่งตามที่สืบถามได้ความว่า คือ พระยาเกษตรรักษา (บุญชู) ซึ่งเป็นน้องเล็กของพระยาทั้งสาม แต่ในเวลาที่สร้างวัดนั้น ยังมีบรรดาศักดิ์เป็นพระพิพิธโภไคย จึงไม่ปรากฏชื่อ ในนามของผู้สร้างวัด ท่านผู้นี้ได้ตั้ง

ถิ่นฐานบ้านเรือนอยู่กับครอบครัวของท่าน ณ ที่บริเวณใกล้ชิดกับวัดสามพระยานี้ และได้อุปถัมภ์บำรุงวัด ตลอดมาจนถึงบุตรหลานของท่าน ซึ่งได้เจริญรอยตามเป็นลำดับมา

พระเทพราชแสนยา (แม้น บุณยเกศานนท์) หลานของพระยาเกษตรรักษา (บุญชู) เป็นผู้เดียวที่ยังคงอยู่บ้านเดิมติดกับวัดสามพระยาจนกระทั่งถึงแก่กรรม ท่านได้ยกทรัพย์สมบัติถวายวัดสามพระยา คือที่ธรณีสงฆ์ ๔ แปลงที่ ๑ - แปลงที่ ๔



ตามข้อนี้สมด้วยเรื่องที่เล่ากันมาว่า พระยาเกษตรรักษา (บุญชู) เป็นผู้สร้างวัดสามพระยาด้วยอีกท่านหนึ่งนั้น ได้ปรากฏมีโคลงกล่าวถึงได้ คือมีพระภิกษุรูปหนึ่งอยู่วัดพระเชตุพน ได้มาหาพระภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งอยู่วัดสามพระยาพอสนทนากันได้สักหน่อย จึงเขียนคำโคลง ถามถึงนามท่านผู้สร้างวัดสามพระยาว่า

วัดนี้ผู้ใดสร้าง ทำมา
เรียกนามสามพระยา อย่างนี้
ยินนามแต่ยลหา บ่พบ เลยพ่อ
คุณช่วยวิสัชน์ชี้ เล่าให้เห็นจริง



ภิกษุรูปที่อยู่วัดสามพระยา จึงเขียนตอบเป็นคำโคลงว่า

อ๋อ ผู้ที่ท่านสร้าง	อาราม
พระยาราชภักดีตาม	ชื่อตั้ง
สองเทพเกษตรสาม	สี่ราช นาพ่อ
จึงเรียกนามพร้อมทั้ง	เสร็จด้วยสามพระยา

พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงส่งเสริมและทำนุบำรุงพระพุทธศาสนายิ่งกว่าสมัยใดทั้งสิ้น เพราะทรงมีพระราชประสงค์ให้กรุงรัตนโกสินทร์มีความเจริญรุ่งเรืองเหมือนเมื่อครั้งกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี

จึงมีคำกล่าวอยู่ประโยคหนึ่งว่า ในสมัยรัชกาลที่ ๓ ถ้าใครชอบทำบุญ ทำกุศลด้วยการสร้างวัดหรือซ่อมแซมวัด พระองค์ก็โปรด

บรรดาขุนนางและข้าราชบริพารในยุคนั้นจึงพากันเจริญตามรอยพระยุคลบาททำให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองมาก.

วัดสามพระยาเดิมเป็นวัดราษฎร์ เรียกว่าวัดสักบ้าง วัดบางขุนพรหมบ้าง สันนิษฐานว่าสร้างมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี ได้มีการก่อสร้างและบูรณปฏิสังขรณ์เสนาสนะมาโดยลำดับจนถึงสมัยรัชกาลที่ ๓ ได้มีสามพระยาพี่น้องร่วมมารดาบิดาเดียวกัน คือ พระยาราชภักดี บ้านอยู่ริมแม่น้ำใต้วัด ๑ พระยาเทพอรชุน ต้นสกุลสุนทรชุน (ปู่เจ้าพระยาศรีวิชัยชนินทร ชุม สุนทราชุน) บ้านอยู่ใกล้กับพระยาราชภักดีตรงที่เป็นบ้านเก่าของเจ้าพระยายมราช (ปั้น สุขุม) ตำบลบางขุนพรหม ๑ พระยาราชวรานุกูล บ้านอยู่ตำบลบ้านบาตร ๑ และยังมีพระพิพิธโภคัย (ต่อมาเป็นพระยาเกษตรรักษา บุญชู) ได้ร่วมกันก่อสร้างและบูรณปฏิสังขรณ์ใหม่หมดทั้งอารามในราวปี พ.ศ. ๒๓๘๗

ในการบูรณปฏิสังขรณ์นี้ สันนิษฐานว่า น่าจะได้รับพระบรมราชานุมัติ หรือโดยพระบรมราชานุญาต เพราะปรากฏว่า ได้มีการขยายขอบเขตของวัดกินที่บ้านเรือนของราษฎรทั้งทิศตะวันออกและทิศตะวันตก คือทางด้านทิศตะวันออกขยายจากแนวข้างวิหารบัดนี้ออกไปถึงคูวัด (โรงเรียนตึกสุหัทรังสรรค์) ทางด้านทิศตะวันตกขยายจากแนวมุขตะวันออกของศาลาการเปรียญบัดนี้ จนจดแม่น้ำเจ้าพระยา เมื่อได้ทำการบูรณะปฏิสังขรณ์เสร็จสมบูรณ์แล้ว ต่อมาท่านพระยาทั้งสามที่ได้กล่าวนามมาแล้วนั้น ได้น้อมเกล้าฯ ถวายเป็นวัดหลวงในพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระองค์พระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานนามว่า "วัดสามพระยาวรวิหาร"

นับตั้งแต่พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงรับวัดสามพระยาวรวิหารเป็นอารามหลวงแล้ว ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างเสนาสนะในวัดเพิ่มขึ้นดังปรากฏในหมายรับสั่งรัชกาลที่ ๓ ทรงสร้างกุฏีไม้ถวายพระนิโรธรังษีวัดสามพระยา (ดังเอกสารหมายรับสั่งรัชกาลที่ ๓ สมุดไทยดำ เลขที่ ๖ มัดที่ ๗ ตู้ ๑๘๘ ชั้น ๑/๑)

ครั้นกาลต่อมาในสมัยพระธรรมสมาจาร (ศิลา ร.๕ พ.ศ. ๒๔๓๓) และพระเทพเมธี (ครุฑ พ.ศ. ๒๔๓๖-๒๔๕๖) เป็นเจ้าอาวาส ได้มีการก่อสร้างและบูรณปฏิสังขรณ์ โดยพระเกษตรรักษา (บุญชู) น้องชายท่านพระยาทั้งสาม ได้สร้างเสนาสนะเพิ่มเติมขึ้นมาบ้างและได้บูรณปฏิสังขรณ์โดยทั่วไป ดังมีหลักฐานดังนี้ คือ

นายนุช บุตรพระยาเกษตรรักษา (บุญชู) ได้ปฏิสังขรณ์ศาลาการเปรียญ

นายสด ได้สร้างหอสวดมนตร์ขึ้นหลังหนึ่ง

หลวงวิจารณ์ (ด้วง) ได้สร้างพระพุทธรูปปางป่าเลไลยก์

นางจันทร์ภรรยาหลวงวิจารณ์ ได้สร้างพระพุทธรูปปางไสยาสน์

พระโยธาธิราชและนางโยธาธิราช ได้สร้างพระปรางค์คู่

นอกจากนี้ ยังปรากฏว่าใน พ.ศ. ๒๔๙๙ พระเทพเมธี ขณะดำรงสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นราชที่ พระราชกวีได้ปฏิสังขรณ์กุฎี ๑ หลัง ๖ ห้อง และได้ว่าจ้างคนให้ถางหญ้าในวัด และได้ขอพระราชทานถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

ใน พ.ศ. ๒๔๕๕ หลวงศรีภักดี (ยิ้ม ศรีหงส์) พร้อมด้วยบรรดาผู้บริจาคทรัพย์ เช่น พระยาราชไชยสวริยาธิบดีหม่อมสุนในพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหมื่นภูธเรศร์ธำรงศักดิ์ ได้จัดการสร้างถนนในวัดสามพระยา ๑ สาย กว้าง ๑ วา ยาว ๕ เส้น และได้ขอพระราชทานถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว

ครั้นกาลต่อมาในสมัยพระธรรมดิลก (ขาว เขมโก พ.ศ. ๒๔๕๙-๒๔๘๐) เป็นเจ้าอาวาส ได้มีการก่อสร้างและปฏิสังขรณ์ดังนี้ คือ

พระเทพมุนี พร้อมด้วยทายกทายิกา ปฏิสังขรณ์วิหารเก่าทั้งหลัง และหอระฆัง

นางสาวเจียม (ป้า) นางเลื่อน (หลาน) ได้สร้างหลังคาพระไสยาสน์มีรั้วรอบ และสร้างหลังคาพระป่าเลไลยก์

พระยาอมเรศร์สมบัติ สร้างโรงเรียนพระปริยัติธรรม ๑ หลัง

คุณหญิงอนันตนิธิกร (น้อม วรรธโนทัย) ถวายเรือนหนึ่งหลังเป็นโรงเรียนตอนหนึ่ง เป็นที่พักของภิกษุสามเณรตอนหนึ่ง

นางแส สร้างห้องน้ำ ๑ หลัง

พระเทพราชแสนยา (แม้น บุณยเกศานนท์) สร้างกุฏีสงฆ์ ๑ หลัง

พระเทพมุนี สร้างกุฏีสงฆ์ ๑ หลัง

พระครูวินัยธร (รศ) ปฏิสังขรณ์กุฏีสงฆ์ ๑ หลัง

นางศรีราชสงคราม ปฏิสังขรณ์กุฏีสงฆ์ ๑ หลัง

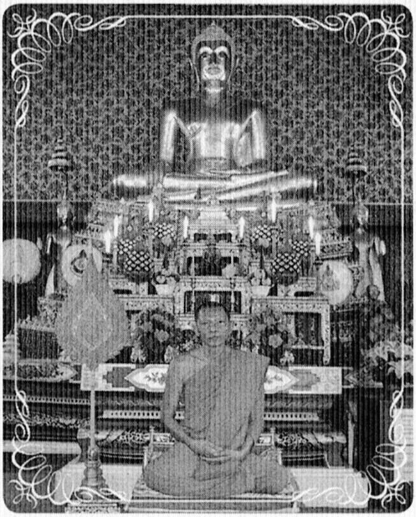
พระเทพราชแสนยา (แม้น บุณยเกศานนท์) ปฏิสังขรณ์ศาลาการเปรียญ พร้อมทั้งศาลาขวาง

นายจ่าง ปฏิสังขรณ์ศาลาดิน ๑ หลัง

นายอ่วม ปฏิสังขรณ์กุฏีสงฆ์ ๒ หลัง

พระเทพราแสนยา (แม้น บุณยเกศานนท์) สร้างเจดีย์ ๑ องค์

ประวัติ พระพรหมดิลก (เอื้อน หาสธมฺโม ป.ธ.๙)



ชาติภูมิ : นามเดิม เอื้อน นามสกุล กลิ่นสาลี เกิดเมื่อวันที่ ๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๘๘ ตรงกับวันศุกร์ ขึ้น ๔ ค่ำ เดือน ๘ ปีระกา ณ บ้านเลขที่ ๑๑๖ หมู่ที่ ๖ ตำบลนครหลวง อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

อุปสมบท : เมื่อวันที่ ๑๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๐ ณ วัดมหาพล ตำบลนครหลวง อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

นามพระอุปัชฌาย์ เจ้าอธิการพัฒน์ ฉายา ติสฺสสุวณฺโณ วัดปรีดาราม ตำบลแม่ลา อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

นามพระกรรมวาจาจารย์ พระอธิการคต ฉายา โฆสิโต วัดมหาพล ตำบลนครหลวง อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

นามพระอนุสาวนาจารย์ พระครูอุดมนครกิจ (วาส สุนฺทโร) วัดตะโหนด ตำบลนครหลวง อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิทยฐานะ :

- พ.ศ. ๒๕๒๓ ประโยค ป.ธ.๙ สำนักเรียนวัดสามพระยา กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๒๖ ปริญญาโท (สาขาบาลีและการศึกษาทางพระพุทธศาสนา) ณ มหาวิทยาลัยพาราณสี ประเทศอินเดีย
- พ.ศ. ๒๕๒๙ ปริญญาเอก (สาขาบาลีและการศึกษาทางพระพุทธศาสนา) ณ มหาวิทยาลัยพาราณสี ประเทศอินเดีย

หน้าที่การงานคณะสงฆ์ปัจจุบัน :

- กรรมการมหาเถรสมาคม
- เจ้าอาวาสวัดสามพระยา
- เจ้าคณะภาค ๑๔
- รองเลขานุการแม่กองบาลีสนามหลวง
- อาจารย์สอนวิชาแต่งฉันท์ภาษามคธ ของโรงเรียนคณะสงฆ์ส่วนกลาง

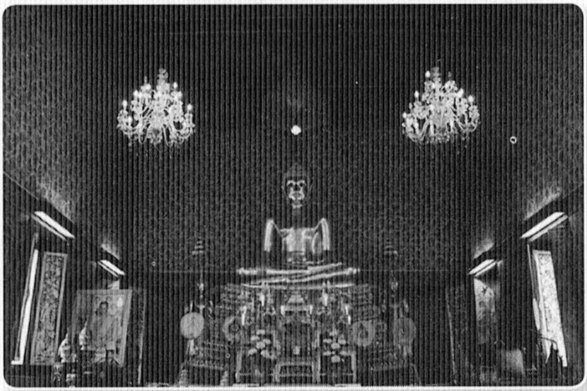
- กรรมการยกร่าง เฉลย วิชาแต่งฉันท์ภาษามคธ บาลีสนามหลวง
- กรรมการโรงพยาบาลสงฆ์
- รองประธานสหภูมิอยุธยา

ฯลฯ

สมณศักดิ์ :

- พ.ศ. ๒๕๓๐ ทรงพระกรุณาโปรดตั้งสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญที่ พระศรีปริยัติบดี
- พ.ศ. ๒๕๓๗ ทรงพระกรุณาโปรดเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นราชที่ พระราชปริยัติบดี
- พ.ศ. ๒๕๔๒ ทรงพระกรุณาโปรดเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นเทพที่ พระเทพสุธี
- พ.ศ. ๒๕๔๗ ทรงพระกรุณาโปรดเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นธรรมที่ พระธรรมคุณาภรณ์
- พ.ศ. ๒๕๕๓ ทรงพระกรุณาโปรดสถาปนาสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะ เจ้าคณะรอง ชั้นหิรัญบัฏที่ พระพรหมดิลก

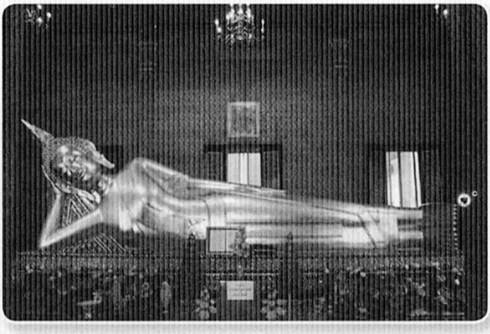
สิ่งสำคัญภายในวัด



พระประธานในพระอุโบสถ (พระพุทธเกสร)



พระวิหาร (หลวงพ่อสมปรารถนา)



หลวงพ่อนอนพระพุทธรูปปางไสยาสน์



พระปรางค์ทรงสี่เหลี่ยมย่อมุมไม้ยี่สิบ



หอระฆัง



หมู่กุฏิสงฆ์

อยู่อย่างไร...ให้มีความสุข

- ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย..
  รักษาใจในยามป่วยไข้
- พระญาณแก้กรรม

อยู่อย่างสุข

การดำรงชีวิตอยู่ในกระแสสังคมปัจจุบัน มนุษย์จำเป็นต้องอยู่ให้เกิดความสุขในชีวิต โดยเฉพาะความสุขทางใจและความสุขทางกาย บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่าจิตใจที่แจ่มใสอยู่บนร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ แต่จะทำอย่างไรให้ร่างกายแข็งแรง และสมบูรณ์ เพื่อจะให้เกิดการอยู่อย่างสุข

การดำรงชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขในสังคม ในกระแสเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสภาวะปัจจุบัน คงต้องบอกว่า **ต้องอยู่แบบพอเพียง**

ทำอย่างไร ที่อยู่แบบพอเพียงแล้วทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใครแม้แต่ตัวของเราเอง

ใครจะให้คำตอบได้อย่างถูกต้อง นอกจากตัวของเราเอง ต้องบอกให้ได้ว่า เราต้องการรูปแบบการดำเนินชีวิตในลักษณะใด **ซึ่งหากเราสามารถดำเนินชีวิตในลักษณะที่ตนเองพอใจ** นั่นย่อมหมายถึง **การอยู่อย่างสุข** นั่นเอง

๑๐ วิธีสร้างสุขและทำชีวิตให้ยืนยาว

๑. หัวเราะ ยามเมื่อเราหัวเราะ ความเครียดก็ถูกทำลาย อีกทั้งร่างกายยังหลั่งสารเอนดอร์ฟินออกมา สารนี้คือ สารแห่งความสุข

๒. นอนหลับให้สนิท การนอนหลับอย่างเต็มอิ่ม วันละ ๗-๘ ชั่วโมง จะส่งผลให้ระบบคุ้มกันของรางกายแข็งแรงสมองสดใส เซลล์ต่างๆ สร้างตัวได้ดี แถมช่วยให้น้ำหนักลดลงได้ด้วย

๓. กินอาหารเช้าทุกวันเพราะช่วยกระตุ้นอัตราเมตาบอลิซึมให้เผาผลาญแคลอรี่อย่างขยันขันแข็งตลอดวัน นอกจากนี้ยังช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่อีกด้วย

๔. กินผัก ผลไม้เพราะอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและช่วยให้ห่างไกลโรคมะเร็ง

๕. กินเมนูปลาเป็นอาหารจานโปรด แต่ต้องเจาะจงปลาที่มีไขมัน แต่ก็ไม่ต้องกลัวอ้วน กินปลาซัก ๓ มื้อต่อสัปดาห์ หรือกินน้ำมันตับปลาเป็นอาหารเสริมก็สะดวกดีและมีคุณค่าด้วยกรดไขมันโอเมก้า ๓ จากน้ำมันตับปลา จะช่วยลดคอเลสเตอรอลและดูแลหัวใจ

๖. ดื่มชา ลดความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งในระบบทางเดินอาหารและโรคหัวใจ

๗. ดื่มไวน์แดง วันละ ๑ แก้ว เพื่อกระตุ้นหัวใจให้เลือดลมเดินได้สะดวก

๘. แปรงฟันและขัดฟันทุกวัน เป็นการลดแบคทีเรียในช่องปากซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพดีขึ้น

๙. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีอยู่มากมายเป็นที่ทราบกันอยู่แล้ว

๑๐. ทำสมาธิ ซึ่งจะช่วยบรรเทาความเครียดลดความดันเลือด ในขณะที่เรากำหนดลมหายใจเข้าลึกๆ นั้น จะช่วยให้ออกซิเจนเข้าสู่ปอดได้อย่างเต็มที่

ของกินต้องห้ามขณะท้องว่าง

ท่ามกลางชีวิตที่รีบเร่งหลายครั้งหลายหน ที่ต้องประสบกับเหตุการณ์นี้ คือเมื่อถึงเวลากินอาหารแล้วกลับไม่ได้กินซึ่งส่งผลให้เกิดอาการท้องว่างจนท้องประท้วงเตือน ด้วยการส่งเสียงหรือทำให้เราปวดท้องจนต้องรีบหาอะไรใส่ท้องแต่มีผลไม้และของบางอย่างที่เราไม่ควรกินในขณะที่ท้องว่างเนื่องจากอาจส่งผลร้ายต่อสุขภาพได้ ของกินที่ห้ามมีดังนี้

๑. **กระเทียม** เพราะจะทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารได้รับการกระตุ้น อันเป็นเหตุให้เกิดโรคกระเพาะอาหารอักเสบอย่างรุนแรง

๒. **กล้วย** เนื่องจากกล้วยอุดมไปด้วยธาตุแมกนีเซียม การกินกล้วยขณะท้องว่าง จะทำให้ปริมาณธาตุแมกนีเซียมในเลือดสูงขึ้น ซึ่งมีผลต่อระบบการทำงานของหลอดเลือดหัวใจเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

๓. **ชาที่แก่เกินไป** ชาทำให้กรดเกลือในน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง ส่งผลให้การทำงานของกระเพาะอาหารลดลง อีกทั้งส่งผลให้เกิดอาการใจสั่น เวียนศีรษะมือเท้าไม่มีแรง จิตใจไม่สงบ

๔. **นมถั่วเหลือง** แม้นมถั่วเหลืองจะอุดมไปด้วยโปรตีนแต่จะเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด เมื่อกระเพาะอาหารมีสารประเภทแป้งอยู่

๕. **ผัก** การกินผักอย่างเดียวในขณะที่ท้องว่าง จะทำให้กระเพาะอาหารเกิดอาการผิดปกติ

๖. **ลูกพลับ** ไม่ควรกินลูกพลับในขณะที่ท้องว่าง เพราะกระเพาะอาหารจะหลั่งกรดเกลือออกมา และเมื่อไปรวมตัวกับยางและสารแขวนลอยในลูกพลับแล้วก็จะทำให้เกิดอาการเจ็บหน้าอก คลื่นไส้ และเป็นแผลในกระเพาะอาหาร

๗. เหล้า หากดื่มเหล้าในขณะที่ท้องว่าง จะไปกระตุ้นกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหารอักเสบและเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้

๘. น้ำตาลหรืออาหารหวาน เช่น น้ำอัดลม ลูกอม ช็อกโกแลต เพราะหากกินของหวานขณะที่ท้องว่างจะทำให้โปรตีนรวมตัวกับน้ำตาล ส่งผลต่อการดูดซึมโปรตีนทุกชนิดและลดประสิทธิภาพการทำงานของระบบหมุนเวียนเลือดและไต

๑๑ เคล็ดลับกินดีมีสุขแบบซินแส

เห็ดหลินจือ รักษาโรคได้ถึง ๒๔๒ ชนิด ส่วนโรคที่รักษาไม่ได้มีดังนี้

๑. โรคอหิวาต์

๒. โรคไส้ติ่งอักเสบ

๓. โรคกลัวน้ำ

๔. งูพิษกัด

๕. อุบัติเหตุ

๖. กระดูกแตก

กระเทียม (อย่ากินมาก) ให้กินวันละ ๒-๓ กลีบสดๆ พร้อมกับอาหารเท่านั้น และอย่ากินติดต่อกันเกิน ๙๐ วัน ให้หยุดไป ๑๕ วัน แล้วค่อยกินใหม่

ขิง มีสรรพคุณช่วยย่อย ควรต้มกินเป็นน้ำของร้อนและไม่ควรกินติดต่อกัน ๖๐ วัน สำหรับผู้มีปัญหาเรื่องถุงน้ำดีห้ามกินขิงเด็ดขาด ให้กินใบกระเพราแทน

แตงกวา กินได้เยอะๆ สามารถป้องกันมะเร็งในคนอายุไม่ถึง ๔๐ ปี แต่ถ้าเกิน ๔๐ ปีขึ้นไป ห้ามกิน เพราะจะเป็นสาเหตุของโรคเกาต์

กระถิน ไม่ควรกินบ่อยๆ เพราะจะทำให้ผมร่วง หัวจะล้าน เนื่องจากมีสาร "มินอลซีน" จำพวกสารหนูแฝงอยู่ด้วย

ใบชะพลู ช่วยลดน้ำตาล ไขมัน ความดัน ป้องกันโรคเลือดไอเรื้อรัง แต่ควรกินวันละไม่เกิน ๑๐ ใบเท่านั้น

ยอดของผักทุกชนิดห้ามกิน เพราะมีสารพิษตกค้างอยู่เช่น ยอดต้นหอม เป็นต้น

สับปะรด แนะนำให้กินเกิน ๓ ชิ้นต่อวัน เพื่อช่วยย่อย

ชา ที่ควรดื่มมีอยู่ ๖ ประเภท คือ ชาจีน ชาฝรั่ง ชาแขก ชาเขียว ชาใบหม่อน ชาดอกคำฝอย

ดื่มน้ำนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ ดีกว่าดื่มนมวัวเสียอีก แต่มีเคล็ดลับคือ อย่านำไปอุ่นให้ร้อนเป็นรอบที่ ๒ เพราะ จะทำให้เสียคุณค่าอาหาร

ผู้หญิงหลังคลอดไม่ควรกินหอมหัวใหญ่ เพราะจะทำให้ไม่มีน้ำนม หรือทำให้น้ำนมมีรสแปลก ทำให้เด็ก ไม่ยอมกินนมแม่

๗ สิ่งที่ห้ามทำหลังกินอาหาร

๑. ห้ามสูบบุหรี่ มีผลการทดสอบที่พิสูจน์โดยผู้เชี่ยวชาญว่า การสูบบุหรี่เพียง ๑ มวน หลังการกินอาหารเสร็จนั้นเทียบเท่าการสูบบุหรี่ถึง ๑๐ มวนทีเดียว (โอกาสเป็นมะเร็งสูงกว่า)

๒. ห้ามกินผลไม้ทันที เพราะจะทำให้เกิดลมในกระเพาะอาหาร ควรกินหลังกินอาหารไปแล้ว ๑-๒ ชั่วโมง หรือก่อนกินอาหาร ๑ ชั่วโมง

๓. ห้ามดื่มชา เพราะมีผลต่อการย่อยสารโปรตีนในอาหารที่เรากินเข้าไป ทำให้ย่อยยากขึ้น

๔. ห้ามคลายเข็มขัด เพราะการคลายเข็มขัดหลังกินอาหารทำให้ลำไส้บิดตัว และอุดตันได้

๕. ห้ามอาบน้ำ การอาบน้ำจะเพิ่มแรงดันเลือดไปสู่มือแขน ขา และทั่วตัว ดังนั้น จำนวนเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงกระเพาะอาหารจึงลดลง ซึ่งส่งผลให้ระบบการย่อยอาหารของกระเพาะอาหารด้อยประสิทธิภาพลง

๖. ห้ามเดินไปมา มีคำบอกเล่าต่อกันมาว่าการเดิน ๑๐๐ ก้าว หลังกินอาหารจะทำให้อายุยืนถึง ๙๙ ปี แต่ตามข้อเท็จจริงแล้วไม่ใช่เลย การเดินจะส่งผลให้ระบบย่อยของเราไม่สามารถดูดซึมสารอาหารที่เรากินเข้าสู่ร่างกายได้

๗. ห้ามหลับทับที เพราะอาหารที่เรากินเข้าไปจะไม่สามารถย่อยได้ ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดโรคติดเชื้อ และเกิดลมในกระเพาะและลำไส้

อาหาร ปัจจัยแห่งการอยู่อย่างสุขกาย

การมีชีวิตอยู่อย่างสุขกาย คงต้องบอกว่ามีปัจจัยในการดำรงชีวิตอย่างสมบัติ ไม่ว่าจะเป็นที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคเครื่องนุ่งห่ม และอาหาร ๓ ปัจจัยแรก แม้ร่างกายขาดก็ไม่มีผลเสียต่อร่างกายถึงแก่ชีวิต แต่ปัจจัยที่ ๔ หากขาดหรือได้รับอย่างไม่ถูกต้อง อาจส่งผลต่อร่างกายให้ได้รับพาภัยอย่างมหันต์

หลายคน บอกว่า อาหารเป็นตัวการทำให้เกิดโรคมะเร็งแต่ในขณะที่อีกหลายคนบอกว่า อาหารเป็นตัวต้านมะเร็งซึ่งไม่ต้องสงสัย เพราะทั้งคู่เป็นความจริง

"อาหาร" เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความผิดปกติในร่างกายจนกลายเป็นมะเร็ง ในขณะเดียวกันถ้าเลือกอาหารให้ถูกต้องก็จะกลายเป็นสิ่งที่เสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เพื่อต้านทานมะเร็งได้เช่นเดียวกัน

ธรรมชาติสร้างสมดุลชีวิตมาให้กับเรา แต่ตัวเราเองที่ทำให้เกิดโทษขึ้นแก่ร่างกาย เช่นเดียวกับมะเร็งนั้น หลายคนบอกว่าเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม ทำให้ไม่สามารถทำลายมะเร็งให้หมดไปได้เสียที และไม่สามารถหาสาเหตุที่แท้จริงได้

รู้จักมะเร็ง

มะเร็งนั้นคืออะไรกันแน่

มะเร็ง ก็คือเนื้อร้ายที่รุกรานร่างกาย ซึ่งเป็นความผิดปกติระดับเซลล์ ทำให้เซลล์กลายพันธุ์อย่างถาวรจนเป็นเนื้อร้าย อิทธิฤทธิ์ของเนื้อร้ายคือ เซลล์ที่ผิดปกติจะแบ่งตัวเร็วมากขึ้น และก่อกบฏออกนอกเหนือการควบคุมของร่างกายแล้วรุกรานเนื้อเยื่อต่างๆ บริเวณใกล้เคียง หรืออาจจะเดินทางไกลไปปรากฏเป็นเนื้อร้ายตามอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย โดยใช้ท่อทางเดินของหลอดเลือด หลอดน้ำเหลือง เดินทางไปตามส่วนต่างๆ ตามอำเภอใจ สาเหตุของการที่เซลล์ร่างกายก่อกบฏนั้นเกิดจากหลายปัจจัย วงการแพทย์พยายามหาสาเหตุแต่ก็พบว่ามีปัจจัยมากมาย และยิ่งกว่านั้น คือความผิดปกตินี้สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้อีกด้วย เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวร ดังนั้นในญาติพี่น้องที่ใกล้ชิดหากเกิดมะเร็งขึ้นก็สามารถส่งต่อมายังรุ่นถัดไปได้ นี่จึงเป็นสาเหตุที่มะเร็งรุกรานได้มากขึ้น

นอกจากนั้น ปัจจัยอื่นๆ ที่ทำให้เกิดมะเร็งก็กว้างมากเช่น การได้รับสารบางอย่างเข้าไปในร่างกาย ทำให้เกิดการกลายพันธุ์ของเชื้อมะเร็งขึ้น เราเรียกสารนั้นว่า "สารก่อมะเร็ง" ซึ่งก็สามารถเข้าไปได้ทั้งทางปาก ทางการหายใจ การสัมผัส นอกจากนั้นเชื้อไวรัสบางอย่างก็ยังเป็นสาเหตุของมะเร็งอีกด้วย

การได้รับรังสี ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดมะเร็งโดยรังสีจะเข้าไปเปลี่ยนแปลงเซลล์ทีละเล็กทีละน้อยนานๆ เข้าหลายสิบปี เซลล์ก็กลายพันธุ์และส่งต่อไปยังรุ่นลูกหลานได้

"อนุมูลอิสระ" ซึ่งเกิดขึ้นในร่างกายตามกระบวนการธรรมชาติ และถูกกำจัดไปโดยภูมิคุ้มกันร่างกาย แต่เมื่อใดที่มีปริมาณอนุมูลอิสระมากเกินไป ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งได้ โดยเฉพาะการได้รับอนุมูลอิสระจากภายนอกมากเกินไป เช่น ได้รับจากอาหารบางชนิด จากกระบวนการประกอบอาหาร เช่น การนำน้ำมันที่ใช้ทอดอาหารที่อุณหภูมิสูงๆ มาใช้อีก ซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้ ในครัวไทยยังปฏิบัติเป็นส่วนมาก เพื่อยึดถือการประหยัดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์อันอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้คนไทยตายด้วยโรคมะเร็งมากขึ้น

ปัจจัยก่อมะเร็ง

สารเคมีที่ปนเปื้อนในสิ่งแวดล้อม
รังสี
เชื้อไวรัส
พยาธิบางชนิด
การสูบบุหรี่
การสูดดมควันบุหรี่
ควันจากท่อไอเสียรถยนต์
เขม่าควันจากโรงงานอุตสาหกรรม
อาหารหมักดอง
อาหารที่ใส่ยากันบูด
อาหารกระป๋องที่หมดอายุ
อาหารที่ใส่สีผสมสีย้อมผ้า
อาหารที่ปนเปื้อนเชื้อรา
อาหารไขมันสูงจากเนื้อสัตว์
อาหารที่มียาฆ่าแมลงตกค้าง
คาเฟอีนมากไป
สารพิษในน้ำดื่ม
แอลกอฮอล์มากเกินไป
ฮอร์โมนเอสโตรเจน
อาหารปรุงแต่งมากเกินไป

สัญญาณเตือนมะเร็ง

สัญญาณบ่งชี้ถึงความอันตรายมีดังนี้

๑. หูด ปาน ไฝ หรือก้อนที่โตขึ้นเรื่อยๆ ผิดปกติ

๒. มีแผลเรื้อรังรักษาไม่หาย

๓. เจ็บคอคล้ายก้างปลาติดคอ คัดจมูกมีเลือดออกทางจมูก หูอื้อ ปวดหัว

๔. เสียงแหบ ไอ มีเสมหะปนเลือด

๕. กลืนอาหารลำบาก ท้องอืด อาหารไม่ย่อย น้ำหนักลด

๖. ตกเลือด ตกขาว ปัสสาวะเป็นเลือด ปวดในท้องน้อย

๗. ท้องผูกสลับท้องเสีย อุจจาระปนมูกเลือด

สารพิษในอาหาร

ภัยในอาหารที่ก่อให้เกิดมะเร็งมาจากสารปนเปื้อนที่มนุษย์เติมลงไปในกระบวนการต่างๆ หรืออาจมาจากเชื้อโรคธรรมชาติที่เกิดขึ้นโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

สารพิษในอาหารมีหลายประเภท

๑. อะฟลาท็อกซิน (Aflatoxin)

อะฟลาท็อกซิน เป็นสารพิษที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร ซึ่งมาจากเชื้อรากลุ่มแอสเปอร์จิลลัส ฟลาวัส และแอสเปอร์ จิลลัส พาราวิติกัส เป็นเชื้อราที่มีสีเขียวแกมเหลืองอ่อนมักพบเชื้อราพวกนี้ในวัสดุที่เป็นอาหารทางการเกษตร และพบมากในประเทศแถบร้อนรวมถึงประเทศไทย

อะฟลาท็อกซิน สามารถละลายได้ในน้ำ แอลกอฮอล์ และละลายได้ดีในสารละลายตัวทำอินทรีย์ เช่น คลอโรฟอร์มเบนซินและอะซีโตน อะฟลาท็อกซิน สามารถทนความร้อนได้ถึง ๒๖๐ องศาเซลเซียส ฉะนั้นความร้อนจากการปรุงอาหารหรือความร้อนจากกระบวนการถนอมอาหาร เช่นการทำพาสเจอร์ไรซ์ หรือสเตอริไลซ์ จึงไม่สามารถทำลายเชื้อเหล่านี้ได้

ทางที่จะกำจัด อะฟลาท็อกซิน ต้องใช้แสงอาทิตย์ เนื่องจาก อุลตร้าไวโอเล็ท สามารถทำให้อะฟลาท็อกซินตายได้หรือการฆ่าเชื้อ ในกระบวนการอุตสาหกรรม ก็ใช้รังสีแกมมาในการฆ่าเชื้ออะฟลาท็อกซินได้

อาหารที่มักพบอะฟลาท็อกซิน

อาหารประเภทแป้งและผลิตภัณฑ์จากแป้ง

เช่น แป้งสาลี แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวจ้าว แป้งข้าวโพด แป้งมันสำปะหลัง แป้งท้าวยายม่อม ซึ่งเราใช้เป็นส่วนประกอบสำคัญในการปรุงอาหาร

อาหารที่ทำจากผลิตภัณฑ์จากถั่วลิสง

ถั่วลิสงดิบ/สุก ถั่วลิสงคั่วบดเพื่อใช้ปรุงรส เนยถั่ว กากถั่วลิสง น้ำมันที่ทำมาจากถั่วลิสง

อาหารแห้ง

ผัก ผลไม้อบแห้ง ปลาแห้ง กุ้งแห้ง เนื้อมะพร้าวแห้ง พริกแห้ง พริกไทย งา เม็ดมะม่วงหิมพานต์ และถั่วอื่นๆ

พิษของสารอะฟลาท็อกซิน

หากได้รับสารอะฟลาท็อกซินในปริมาณมาก จะเกิดพิษเฉียบพลัน โดยเฉพาะกับเด็ก อาหารที่เกิดขึ้นค่อนข้างรุนแรงได้แก่

ชัก หมดสติ เนื่องจากการทำงานของตับและสมอง

น้ำตาลในเลือดลดลง

สมองบวม

มีการคั่งของไขมันในอวัยวะภายใน เช่น ตับ ไต หัวใจ ปอด อาจตรวจพบสารอะฟลาท็อกซิน ในตับ

แต่หากได้รับในปริมาณน้อย อาการจะไม่ปรากฏแต่จะสะสมในร่างกายไปเรื่อยๆ และถ้ายังกินอาหารที่ปนเปื้อนสารอะฟลาท็อกซินอยู่เป็นประจำ ก็จะเพิ่มปริมาณมากจนเกิดการเป็นพิษได้ หรืออาจทำให้เกิดโรคมะเร็งตับ

การหลีกเลี่ยงสารอะฟลาท็อกซิน ทำได้โดยการระมัดระวังอาหารและวัสดุในการปรุงแต่งอาหาร โดยเลือกแหล่งผลิตที่ได้มาตรฐาน หรือหลีกเลี่ยงการใส่เครื่องปรุงที่ทำมาจากถั่วลิสงที่ไม่แน่ใจ ในความปลอดภัย เลือกใช้ถั่วลิสงจากแหล่งที่สะอาดน่าเชื่อถือ ดูแล้วไม่มีเชื้อราไม่เก่าเก็บ

๒. สารกำจัดแมลงและศัตรูพืช (Pesticide)

สารเคมีส่วนใหญ่ที่ตกค้างในอาหาร ซึ่งมาจากการใช้ยาฆ่าแมลงและยาปราบศัตรูพืช ซึ่งมีทั้งสะสมในผัก ผลไม้และส่วนที่ตกค้างอยู่ในอาหาร ดิน และน้ำ ก่อให้เกิดความเป็นพิษกับคนหรือสัตว์ ที่กินอาหารนั้นๆ เข้าไป และทำลายความสมดุลของธรรมชาติ

วิธีลดปริมาณสารพิษที่ตกค้างในผักและผลไม้

๑. ล้างผัก ผลไม้ ให้สะอาด ด้วยน้ำสะอาด ครั้งหนึ่งก่อน แล้วแช่ในน้ำอีกครั้งหนึ่ง ทิ้งไว้นาน ๑๕ นาที (อย่านำผักผลไม้แช่ในน้ำเลย เพราะสารพิษที่ออกมาไม่ได้ถูกชะล้างออกไป ก็เหมือนแช่ในสารละลายสารพิษ) วิธีนี้ลดปริมารสารพิษได้ ๗ - ๓๓%

๒. ล้างด้วยน้ำไหลจากก๊อก หากความแรงของน้ำที่บ้านคุณมีความแรงเพียงพอ ใช้มือช่วยทำความสะอาด โดยการถูตามส่วนต่างๆ ของผักและผลไม้ด้วย ใช้เวลาประมาณ ๒ นาที จะช่วยลดสารพิษตกค้างได้ ๕๔ - ๖๓%

๓. ล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง โดยให้น้ำไหลผ่านผลไม้เพื่อชะล้างเอาสารพิษออกไปจะลดสารพิษลงได้ ๑ - ๑๒%

๔. ล้างด้วยน้ำยาล้างผัก จะลดปริมาณสารพิษได้

๕. น้ำผสมด่างทับทิม ๐.๐๐๑ % (ด่างทับทิม ๕ เกล็ดใหญ่ต่อน้ำ ๔ ลิตร)

๖. น้ำเกลือ ๐.๙ % (เกลือ ๒ ช้อนโต๊ะต่อน้ำ ๔ ลิตร)

๗. น้ำปูนใส ๕๐ % (นำปูนกินหมากใส่ขวดแช่น้ำไว้จนได้น้ำปูนไว้ชั้นบนนำมาผสมน้ำครึ่งต่อครึ่ง)

๘. น้ำซาวข้าวก็นำมาล้างผักและผลไม้ได้ดี โดยใช้ข้าวสาร ๒ กก. ต่อน้ำ ๔ ลิตร แต่วิธีนี้ไม่เหมาะแน่สำหรับครอบครัวขนาดเล็ก

๙. น้ำส้มสายชู ๐.๑% (น้ำส้มสายชูครึ่งถ้วยต่อน้ำ ๔ ลิตร)

การล้างผักและผลไม้อย่างเหมาะสม จะช่วยลดปริมาณสารพิษในผักและผลไม้ได้ปริมาณมาก ช่วยให้คุณห่างไกลจากสารก่อมะเร็งที่ปนเปื้อนมากับอาหารได้เป็นอย่างดีจึงควรใส่ใจกับการล้างผักและผลไม้ก่อนรับประทานทุกครั้งห้ามใช้ปากกัดเปลือกผลไม้ที่ยังไม่ได้ล้างเด็ดขาด โดยเฉพาะเด็กๆ ต้องดูแลใส่ใจ และให้ความรู้กับเขาเป็นพิเศษ

โภชนาการต้านมะเร็ง

โภชนาการต้านมะเร็ง

การกินอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ หรืออาหารที่ดีจะให้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย และช่วยต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ

การกินอาหารมีประโยชน์มากกว่าเพียงเพื่อให้ร่างกายทำงานปกติ อาหารที่ดีจะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของโรคร้าย เช่น โรคหัวใจ ความดันเลือดสูง และแม้แต่มะเร็งก็ยังมี อาหารที่ช่วยคุณต้านทานมะเร็งได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าอาหารก็คือยานั่นเอง

อาหารคือยา อาหารทำหน้าที่เป็นยา คือ การที่อาหารสามารถเพิ่ม หรือลดอัตราการเสี่ยงของการเกิดโรคบางอย่างรักษาหรือบรรเทา ผลกระทบที่เกิดจากโรคบางอย่าง เช่น

การกินผักใบเขียว หรือผลไม้ที่มีสารเบต้าแคโรทีนสีแดงของมะเขือเทศ หรือแตงโม จะช่วยลดอัตราเสี่ยงของมะเร็งปอด มะเร็งทรวงอก และมะเร็งต่อมลูกหมาก

การกินอาหาร เช่น รำข้าว หรือ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีปริมาณเส้นใยอาหารชนิดที่ไม่ละลายในน้ำสูง จะทำให้อาหารในลำไส้มีการขับเคลื่อนอย่างรวดเร็ว และลดอัตราการเสี่ยงของการเกิดโรคท้องผูก

การกินอาหาร เช่น ถั่วลิสง ซึ่งเป็นอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูงจะช่วยลดคลอเลสเตอรอลในระดับกระแสเลือดป้องกันมิให้คลอเลสเตอรอล เกาะผนังหลอดเลือดแดงเป็นการลดอัตราการเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ

การกินอาหารที่มีเครื่องเทศเป็นส่วนประกอบ เช่น พริก พริกไทย จะช่วยให้เยื่อบุผนังจมูก และคอลื่น เมื่อเป็นหวัดจะหายได้เร็ว ต้มยำของไทยจึงเป็นอาหารไล่หวัดโดยแท้

กินอาหารเพื่อป้องกันโรค

อาหารที่ดีมีคุณสมบัติเป็นยาป้องกันโรคได้ ตัวอย่าง ที่ง่ายที่สุด ก็คือ โรคขาดสารอาหาร ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับสารอาหารบางอย่างไม่เพียงพอ เช่น คนที่ร่างกายขาดวิตามินซีจะเป็นโรคเลือดออกตามไรฟัน และการกินอาหารที่มีวิตามินซี (เช่นผลไม้รสเปรี้ยว) จะช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟันได้

มีอาหารต้านมะเร็งหรือไม่

อาหารบางอย่างสามารถป้องกันมะเร็งได้ กลุ่มอาหารที่ควรรับประทานมีดังนี้

ผักและผลไม้

สารต้านมะเร็งในผักและผลไม้ ได้แก่ สารต้านอนุมูลอิสระ (สารที่ป้องกันไม่ให้อนุมูลอิสระไปจับกับเนื้อเยื่อจนกลายเป็นสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง) ไฟโตรเอสโตรเจน (phytoestrogens) ซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติคล้ายฮอร์โมนเพศหญิง พบได้ในพืช สามารถทดแทนฮอร์โมนธรรมชาติและฮอร์โมนสังเคราะห์ในร่างกายได้ และสารประกอบซัลเฟอร์ซึ่งไปขัดขวางปฏิกิริยาทางชีวเคมี ที่ทำให้เซลล์มะเร็งเจริญเติบโต

อาหารที่มีเส้นใยสูง

ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถย่อยเส้นใยอาหารได้แต่แบคทีเรียชนิดหนึ่งที่อาศัยอยู่ในกระเพาะอาหารของมนุษย์สามารถที่จะย่อยเส้นใยอาหารได้ แบคทีเรียจะหลั่งกรดไขมันเพื่อป้องกันไม่ให้เซลล์กลายเป็นเซลล์มะเร็ง นอกจากนี้เส้นใยอาหารจะผ่านลำไส้ได้อย่างรวดเร็ว เป็นการลดโอกาสการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง รวมทั้งป้องกันโรคท้องผูกด้วย

อาหารที่มีไขมันต่ำ

อาหารไขมันจะเพิ่มเซลล์รูปแบบต่างๆ ของร่างกายหรือแม้แต่เซลล์ที่ไม่รู้จักและไม่สามารถควบคุมได้ อย่างเช่นเซลล์มะเร็ง แต่ก็ไม่ใช่ไขมันทุกชนิด ที่ก่อให้เกิดการแพร่ของเซลล์มะเร็ง การศึกษาวิจัยพบว่า ไขมันจากเนื้อสัตว์ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ในขณะที่ไขมันจากผลิตภัณฑ์นมไม่พบว่าเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

สมาคมมะเร็งแห่งอเมริกา ได้แนะนำวิธีการกินอาหารที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง ดังนี้

๑. เลือกกินอาหารที่ได้มาจากพืชเป็นส่วนมาก กินผักและผลไม้วันละ ๔ - ๕ ครั้ง เป็นประจำทุกวัน กินอาหารที่ได้จากพืชธรรมชาติอื่นๆ เช่น ขนมปัง ธัญพืช ผลิตภัณฑ์จากธัญพืช ข้าว ถั่วลิสง งา วันละหลายๆ ครั้ง

๒. จำกัดอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์เลือกกินอาหารที่มีไขมันต่ำ จำกัดการกินเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง

๓. รักษาร่างกายให้กระฉับกระเฉง รักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาทีเป็นประจำ

๔. จำกัดปริมาณเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ธรรม
ปัจจัยแห่งการอยู่อย่างสุขใจ

" สุข ด้วย บุญ "

บุญ ความชื่นบานทางจิตใจ ทำให้การมีชีวิตของเรามีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาว อยู่อย่างชื่นบาน บันเทิงใจทั้งตัวเราและรอบๆ ข้างที่สามารถควบคุมใจให้กลับมาภายในที่ปลอดภัย แม้บางครั้งใจมักวิ่งไปไกลสุดขอบฟ้า แต่ก็มักเวียนไปเวียนมาไม่พ้นสู่ตน เมื่อเราหมั่นเรียกใจ หรือดึงใจกลับมาไม่ให้พ้นสายตา ล้วนเป็นการแสดงพลังใจที่น่ายกย่องทำให้เกิดความอบอุ่นเป็นสุขได้ทั้งตัวเราและครอบครัว ช่วยชุบชูจิตใจภายในของเราให้แช่มชื่นได้อย่างดี เป็นการแสดงความรักความห่วงใยให้กันและกัน การแสดงความกตัญญูต่อชีวิตมีใจเกื้อกูลให้พลัง ให้กำลังใจ มีความงอกงามในใจ และทำให้เกิดสุขทั้งตัวเราและคนรอบข้างตลอดกาลมีเป้าหมายในใจ มุ่งที่จะไป เพื่อประโยชน์สุขแก่ส่วนรวมเพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก

บุญเป็นวัตถุประสงค์ และเป็นหลักของการให้ความรักแก่กันอย่างมั่นใจ เพื่อส่วนรวมเจริญอยู่อย่างมั่นคง มีสุขกันทั่วหน้า มีชีวิตที่ดีงาม สังคมอยู่ร่มเย็นเป็นสุข ใจมุ่งหมายอย่างยินดีให้ และอิ่มใจที่ให้ ทำให้เราเกิดปีติ มีน้ำใจเกื้อกูลกันมีจิตใจยินดี แสดงน้ำใจเมตตาธรรมแก่ทุกคนไม่เว้น ทำแบบสบายๆ ความรู้สึกที่สงบทางจิตใจ เมื่อคิดก็คิด

อย่างมีสติตลอดเวลา ทำชีวิตให้สมบูรณ์ มี...ในสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิต คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย

เกิด แก่ เจ็บ ตาย
เมื่อตายแล้วสิ่งที่จะติดตัวไปได้
คือ บุญและบาป
ที่ตนสร้างไว้
ตอนมีชีวิตอยู่เท่านั้น

หลักการทำบุญ

หลักธรรมในการทำบุญ ทำได้ด้วยวิธีการต่างๆ ๓ แนวทาง หรือเรียกว่า บุญกริยาวัตถุ คือ

๑. ทานมัย

ทานมัย คือ การแบ่งปันสิ่งของ หรือเงินทอง เป็นทาน ให้แก่คนที่ตกยากขาดแคลน หรือมีไม่เท่าเรา

๒. ศีลมัย

ศีลมัย คือการทำบุญด้วยการประพฤติดี และรักษาศีล ตามหลักพระพุทธศาสนา

๓. ภาวนามัย

ภาวนามัย คือ การเจริญสมาธิภาวนา เพื่ออบรมจิตและพัฒนาปัญญา เป็นการนั่งสมาธิ การนั่งวิปัสสนาควบคุมใจตน ควบคุมจิตเพื่อสร้างสมาธิให้เกิดขึ้นและมีปัญญาในการคิดไตร่ตรองสิ่งต่างๆ ได้อย่างรอบคอบ

การทำบุญ ๑๐ วิธี หรือ บุญกริยาวัตถุ ๑๐

๑. ให้ทาน เรียกว่า ทานมัย

ทำบุญด้วยการแบ่งปันสิ่งของ หรือเงินทองเป็นทานหรือสิ่งต่างๆ ที่เป็นปัจจัยสี่ ให้แก่คนที่ตกยากขาดแคลนหรือมีไม่เท่าเรา

ซึ่งนอกจากจะเป็นการทำบุญแล้ว ยังทำให้จิตใจของเราซึ่งเป็นผู้ให้มีความสุขใจอย่างแท้จริง และเลิกยึดติดในวัตถุตามค่านิยม การให้ไม่ว่าจะให้ด้วยอะไรก็แล้วแต่ผลของการให้ย่อมมีผลเหมือนกันจะมากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับใจผู้กระทำ

๒. รักษาศีล เรียกว่า ศีลมัย

ศีลมัย คือ การทำบุญด้วยการประพฤติดี และรักษาศีลตามหลักพระพุทธศาสนา บุญที่ชาวพุทธคนใดได้ยึดถือจะเป็นมงคลแก่ตนเอง จิตใจจะเปี่ยมสุข บุญที่ได้เหมือนการสร้างทางให้กับใจตนให้เดินทางไปทางที่ถูกต้อง

๓. เจริญภาวนา เรียกว่า ภาวนามัย

ทำบุญด้วยการตั้งจิตภาวนา ด้วยการสวดมนต์ เจริญสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบและละกิเลสได้จะได้ไม่คิดกระทำความชั่ว แต่สั่งสมแต่ความดีงามเป็นการสร้างความสงบให้จิตใจ และปูทางสู่เส้นทางแห่งบุญ

๔. ไม่ถือตน เรียกว่า อปจายนมัย

ทำบุญโดยลดและเลิกนิสัยยึดมั่นถือมั่นในตนเอง รู้จักให้เกียรติผู้อื่น อ่อนน้อมถ่อมตน อันจะเป็นการทำให้ไม่ว่าอยู่ในที่ใดก็จะเป็นที่รักใคร่ของบุคคลอื่น

๕. ฟังธรรมะ เรียกว่า ธัมมัสสวนมัย

ทำบุญโดยการฟังธรรม และนำเอาสิ่งดีๆ ที่ได้ฟังมาเป็นแนวคิด แนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ธรรมจะช่วยเปิดปัญญาให้กว้างและสว่างขึ้น

๖. แสดงธรรม เรียกว่า ธัมมเทศนามัย

ทำบุญด้วยการให้ความรู้ ให้ข้อคิด ชี้แนะแนวทางสว่างให้เขาได้เดินไปในทางที่ถูกต้องและนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิตของเขา การให้ธรรมะเป็นทาน เป็นการทำบุญที่ได้บุญที่ยิ่งใหญ่เป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

๗. อุทิศตนเพื่อสังคม เรียกว่า เวยยาวัจจมัย

ทำบุญด้วยการอุทิศร่างกาย และแรงกายแรงใจของตนในการช่วยเหลืองานเพื่อสังคม เป็นการทำงานเพื่อส่วนรวมและเกิดประโยชน์ต่อคนหมู่มาก บุญที่ได้ย่อมเทียบเท่ากำลังแรงแล

๘. ยินดีในบุญของผู้อื่น เรียกว่า ปัตตานุโมทนามัย

ทำบุญโดยใจรู้สึกยินดี และยอมรับในการที่ผู้อื่นได้กระทำความดี เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีก็อวยชัย อวยพรด้วยอันเป็นการแสดงถึงความเป็นคนที่มีเมตตาตาจิต

๙. ให้โอกาสผู้อื่นร่วมทำบุญ เรียกว่า ปัตติทานมัย

ทำบุญด้วยการชักชวนผู้อื่นให้ร่วมทำบุญกับตนเองเป็นการแบ่งปันบุญให้กับผู้อื่น เช่นการบอกบุญในการถวายพระกฐินบุญย่อมเปรียบเหมือนกับการให้ธรรมะเป็นทาน

๑๐. คิดเห็นให้ดีงาม เรียกว่า ทิฏฐุชุกัมม์

ทำบุญด้วยการคิดแต่สิ่งที่ดี สิ่งที่งาม ให้หัวใจและสมองเปี่ยมไปด้วยความดี ความยุติธรรม ความถูกต้องดีงามและใช้ปัญญาไปในทางที่ควร

คุณสมบัติของคนทำบุญ

ผู้ที่มีจิตใจ ปรารถนาทำบุญ เพื่อประโยชน์แก่ตนเอง แก่ญาติมิตร และส่งผลในภายภาคหน้า ควรเป็นผู้มี "อุบาสกธรรม ๕" ซึ่งเป็นคุณสมบัติของอุบาสก - อุบาสิกาที่ดี คือ

๑. มีศรัทธา เชื่อความมีเหตุมีผล ยึดมั่นในคุณพระรัตนตรัย

๒. มีศีล ดำรงตนอยู่ในศีล ๕ หรือ ศีล ๘

๓. เชื่อในเรื่องของเวรกรรม

๔. ไม่แสวงหาทักขิไณยนอกหลักพระธรรมคำสั่งสอน

๕. ใส่ใจอย่างศรัทธาในการทำนุบำรุงศาสนา ยินดีช่วยกิจของสงฆ์เสมอ

แนวทางการทำบุญ ๗ ประการ

การสั่งสมบุญให้ได้บุญ ควรต้องปฏิบัติตนเพื่อให้ผลบุญที่ได้ทำนั้น ได้ผลอย่างแท้จริง

๑. ทำบุญด้วยการประพฤติตนอย่างสุภาพอ่อนน้อม

๒. ทำบุญด้วยการช่วยบริการรับใช้หรือบำเพ็ญประโยชน์

๓. ทำบุญด้วยการให้ผู้อื่นได้มีโอกาสร่วมทำบุญ หรือร่วมกระทำความดีด้วย

๔. ทำบุญด้วยการชื่นชมยินดีกับการทำความดีหรือการทำบุญของผู้อื่น

๕. ทำบุญด้วยการฟังธรรมและศึกษาหาความรู้ที่ปราศจากโทษ

๖. ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรม ให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์

๗. ทำบุญด้วยการมีความคิดเห็นที่ถูกต้องดีงาม รู้จักมองสิ่งต่างๆ ทั้งหลายให้เป็นสัมมาทิฐิ

เส้นทางสั่งสมบุญ

การทำบุญ ที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น ต้องประกอบด้วยจิตใจที่แรงกล้าในการทำบุญ แล้วผลที่ได้คืออะไร ขอยกตัวอย่างในบางส่วน ดังต่อไปนี้

บุญจากการตักบาตรพระสงฆ์

ทำบุญด้วยการถวายทาน ตักบาตรพระสงฆ์และสามเณรเป็นการสร้างบุญที่มีความหมายต่อชาวพุทธ ๒ ลักษณะ คือ

การสร้างบุญให้กับตนเองในด้านจิตใจ ด้วยการเพิ่มกำลังใจอันเป็นการสร้างพลังใจให้กับตนเอง เพื่อใจได้สบายและส่งผลให้กายสบายด้วยตามหลักทฤษฎีที่บอกว่าใจกับกายสัมพันธ์กันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

การส่งส่วนบุญให้กับญาติสนิทมิตรสหายผู้ล่วงลับไปแล้วหรือเจ้ากรรมนายเวรต่างๆ โดยให้พระสงฆ์เป็นผู้เชื่อมถึงผู้ที่ล่วงลับดังมีนิทานชาดกในพระพุทธศาสนา ความว่า

ในอดีตมีชายยากจนผู้หนึ่ง อาศัยอยู่อย่างเดียวดายในแคว้นแห่งหนึ่งโดยไร้ญาติขาดมิตร และใช้ชีวิตไปวันๆ อย่างยากลำบาก

มีแต่เพียงความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาเท่านั้นที่แรงกล้า แม้จะต้องผจญกับความยากจนมีกำลังทรัพย์น้อยก็ยังอุตส่าห์บำเพ็ญกุศลอยู่เสมอ

ในครั้งหนึ่งชายผู้นั้นเห็นภิกษุรูปหนึ่งได้จาริกผ่านมาหน้าบ้านด้วยความยินดี จึงได้ตระเตรียมข้าวสารอาหารต่างๆ มาใส่บาตร เนื่องจากความยากจนทำให้ทำบุญได้ทีละน้อย โดยข้าวที่ใส่บาตรนั้นมีขนาดเท่าเพียงผลมะขามป้อม แต่ด้วยความมีจิตใจอันผ่องใส เมตตาและยินดีในการทำบุญ หลังจากใส่บาตรพระแล้วก็กรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว อย่างบิดา มารดา ญาติ และเจ้ากรรมนายเวร ดังนั้นด้วยเดชะผลบุญที่ได้ใส่บาตรพระทำให้วิญญาณต่างๆ ที่อยู่ในนรกได้รับส่วนบุญ อำนวยพรให้แก่ผู้ที่ได้ใส่บาตร

ต่อมาชายผู้ยากไร้ผู้นี้ก็ได้ตั้งใจบำเพ็ญบุญอยู่เสมอมาตามกำลังทรัพย์อันน้อยนิดที่ตนเองมี แต่ด้วยศรัทธาอันแรงกล้าและจิตใจอันบริสุทธิ์ที่ตั้งมั่นอยู่ในความดี และความตั้งใจจริงในการทำบุญ ส่งผลให้ภายในชาตินั้นเองชายผู้ยากไร้ได้รับผลบุญที่ตนได้กระทำมาโดยตลอด เปลี่ยนชีวิตให้มั่งมีศรีสุข พ้นจากความยากจน มีความเจริญก้าวหน้าขึ้นจนมีฐานะอยู่ในขั้นที่เรียกว่าเศรษฐี

ครั้นเมื่อสิ้นบุญในชาตินี้ ก็ได้ไปเกิดเป็นเทพบุตรบนสรวงสวรรค์ เพราะอานิสงส์จากผลของการทำบุญตักบาตรอยู่เป็นประจำ แม้จะมีกำลังทรัพย์อันน้อยนิด แต่ถ้ามีแรงศรัทธาอันแรงกล้า ยินดีในการทำบุญ ก็ย่อมได้รับอานิสงส์จากผลบุญนั้น

บุญถวายสังฆทาน

การถวายสังฆทาน เป็นพิธีกรรมที่ทำกันอย่างแพร่หลาย ด้วยเป็นการทำบุญที่บ่งบอกถึงความเชื่อในการสร้างกุศลอันยิ่งใหญ่ให้กับตนเอง ทั้งภายในชาตินี้และชาติหน้ารวมถึงบางครั้งยังเปรียบเสมือนการสะเดาะเคราะห์ให้กับตนเองและทำให้จิตใจผ่องใส สบายใจมากขึ้น

การถวายสังฆทาน หมายถึง การถวายทานแด่พระสงฆ์โดยมิได้กำหนดหรือจำกัดพระสงฆ์ผู้รับ

ผลบุญของการถวายสังฆทาน จะดลบันดาลให้ผู้กระทำบุญประสบแต่ความเจริญยิ่งขึ้นไป อุดมสมบูรณ์ด้วยลาภทรัพย์สมบัติ เมื่อสิ้นชีวาในชาตินี้ไม่ว่าเกิดชาติไหน ก็จะพบกับความสุข ความเจริญ มีแต่ความมั่งคั่ง บริบูรณ์ด้วยลาภ ยศ ฐานะต่างๆ และยังดลบันดาลให้พ้นทุกข์ พ้นโศก และได้เสวยสุขสมบัติ ๓ ประการ คือ มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ จนล่วงพ้นสิ้นอายุขัยในการเกิดเป็นมนุษย์ก็จะได้ไปเกิดเป็นเทพบุตร เทพธิดา สถิตอยู่บนวิมานทองบนสรวงสวรรค์

บุญการถวายทานทั่วไป

การทำทานให้ได้บุญนั้น ต้องทำด้วยความเลื่อมใสศรัทธา และความตั้งใจอย่างแท้จริง การให้ทานทุกอย่างล้วนแต่เป็นการกระทำที่ทำให้เกิดผลดีต่อชีวิต บันดาลให้พบแต่ความสุขความเจริญ

การถวายทานตามหลักพุทธศาสนา แบ่งได้เป็น ๒ ประเภท

๑. อามิสทาน คือ ทานที่ให้ด้วยวัตถุสิ่งของ อันมี น้ำ ข้าว และผ้านุ่งห่ม รวมถึงสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ซึ่งมีทั้งการให้ทานแก่ผู้ที่มีฐานะต่ำกว่า โดยการเกื้อหนุนหรืออนุเคราะห์ในสิ่งที่เขาขัดสน และการให้ทานแก่ผู้มีฐานะเท่าเทียมกัน เป็นการให้ด้วยการตอบแทนบุญคุณ เช่น บิดา มารดา

๒. ธรรมทาน คือ การให้ธรรมะอันเป็นประโยชน์การชี้ทางสว่าง การชี้ให้เห็นถึงบาปบุญคุณโทษ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้รับความสุขจากการประพฤติตนตามหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ถวายทานทั่วไป คือ การให้สิ่งของต่างๆ รวมถึงความช่วยเหลือผู้อื่น หรือการให้ธรรมะที่ช่วยจรรโลงจิตใจผู้อื่น แต่ต้องเป็นการให้ด้วยความอยากให้ มีจิตใจที่แน่วแน่ที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยความเมตตาอย่างแท้จริง ถึงแม้เป็นเพียงการทำทานที่น้อยนิด แต่ถ้ามีพลังศรัทธาอันแรงกล้าก็เทียบเท่าการทำทานที่ให้ผลอย่างมหาศาล

การถวายทานนั้น โดยทั่วไปมีหลักอยู่ ๓ ประการที่ทำให้ทานบรรลุผล คือ

- **มีเจตนาที่แน่วแน่ในการทำบุญ**
- **ขณะทำบุญต้องมีจิตใจที่ผ่องใส**
- **เมื่อทำบุญแล้วต้องเต็มใจที่จะให้** โดยไม่เสียดายในวัตถุนั้น

ตามความเชื่อของชาวพุทธ เชื่อว่า การทำทานต่างๆ แก่ผู้ที่ยากไร้ จะส่งผลให้ผู้ทำเป็นที่รักใคร่ของบุคคลทั่วไป มีแต่คนอยากคบค้าสมาคมด้วย รวมถึงเป็นที่มาของชื่อเสียงอันร่ำลือไปไกลทั่วสารทิศ เกิดเป็นคนที่มีสง่าราศี มีชื่อเสียงอันดีงาม เมื่อพ้นอายุขัยย่อมพบสุคติในโลกสวรรค์ และในชาติหน้า

บุญการถวายผ้าป่า

การถวายผ้าป่า หรือ **บังสุกุลจีวร** มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะให้พระสงฆ์รู้จักการขจัดซึ่งกิเลส และมลทินทั้งหลายทั้งปวง หรือความมักมากในจีวร โดยมีความเชื่อมาตั้งแต่โบราณว่า

ในอดีตสมัยพุทธกาล พระสงฆ์จำเป็นต้องถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร และด้วยมีกฎจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าห้ามพระภิกษุรับจีวรจาก

ชาวบ้าน พระภิกษุจึงต้องออกแสวงหาผ้าบังสุกุลจีวรจากสถานที่ต่างๆ ซึ่งได้แก่ ผ้าที่ใช้ห่อซากศพแล้วนำมาทิ้งไว้หรือบางทีเป็นผ้าที่ชาวบ้านไม่ใช้แล้ว ถูกทิ้งในที่ทิ้งขยะเมื่อเก็บมาแล้วก็จะนำมาซักฟอกทำความสะอาด แล้วเย็บติดกันเข้าเป็นผืน ก็นำไปย้อมเป็นผ้าผืนใหม่เพื่อใช้สำหรับนุ่งห่ม จนเมื่อเวลาผ่านไป ชาวพุทธที่มีความศรัทา เลื่อมใสในพระพุทธศาสนาเล็งเห็นว่าการแสวงหาผ้าป่านั้นมีความยากลำบาก อีกทั้งมีความยุ่งยากในการตัดเย็บและการย้อม จึงได้มีการนำผ้าที่มีลักษณะเป็นสีเหลือง มาทอดไว้ให้ตามที่เป็นป่าหรือสุสาน เพื่อเป็นการถวายแด่พระสงฆ์ จึงเรียกว่าการถวายผ้าป่านั้นเอง

ความเจริญของบ้านเมืองและความก้าวหน้าทางวิทยาการ ผ้าป่า ที่ใช้ถวายจึงมีความประณีตมากขึ้น และไม่ได้นำเอาผ้าไปทอดตามป่าร้าง หรือสุสาน แต่นำมาทอดให้ตามวัดโดยหากิ่งไม้หรือแขวนตามที่ต่างๆ แทนป่า

การถวายผ้าป่าตามความเชื่อของชาวพุทธ นั้น นอกจากจะส่งผลบุญให้ผู้ทำเจริญด้วยทรัพย์สมบัติทั้ง ๓ ประการ อันได้แก่มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติแล้วยังส่งผลให้ทุกคนนั้น ไม่ว่าจะเกิดในชาติใดก็พบกับความเจริญรุ่งเรือง บริบูรณ์ด้วย ทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทอง และข้าทาสบริวาร อีกทั้งหากเป็นชาย จะได้เครื่องอัฐบริขารอันสำเร็จด้วยบุญฤทธิ์และหญิงจะได้เครื่องประดับอันมีค่าอีกทั้งเมื่อหมดสิ้นอายุขัยการเป็นมนุษย์จำต้องดับขันธ์ละสังขารจะได้ไปเกิดยังสรวงสวรรค์ชั้นดาวดึงส์และเสวยสุขทิพยสมบัติสืบไป

บุญการถวายกฐิน

การถวายกฐิน เป็นพิธีกรรมที่ก่อเกิดบุญกุศลอันยิ่งใหญ่สำหรับผู้กระทำ เพราะเป็นการทำบุญครั้งใหญ่ที่อาศัยกำลังทรัพย์และความศรัทธาอย่างแรงกล้า

การทำบุญกฐิน มักทำในช่วงออกพรรษา ตั้งแต่แรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑ จนถึงวันเพ็ญเดือน ๑๒ โดยมีวัตถุประสงค์ในการทำบุญเพื่อถวายเครื่องบริวารทั้งหลายให้แก่พระสงฆ์ได้ใช้ระหว่างที่จำพรรษา

ในอดีตกาล ความเป็นมาของการทอดกฐิน ครั้งหนึ่งภิกษุชาวเมืองปาวาถือธุดงค์ด้วยกันทุกๆ รูป ได้ชักชวนกันเดินทางไปเฝ้าพระพุทธจ้าที่นครสาวัตถี แต่กลับไปไม่ทันก่อนเข้าพรรษาจึงได้แวะจำพรรษาระหว่างทางอยู่ที่เมืองสาเกตและรอจนออกพรรษาจึงเข้ามาเฝ้าและกราบทูลให้ทราบถึงมูลเหตุของการมาช้าและความยากลำบากอีกมากมาย ที่ได้รับระหว่างการเดินทางจนจีวรเปียกชุ่มเลอะเทอะด้วยโคลนด้วยเหตุนี้พระศาสดาจึงได้ทรงอนุญาตให้มีการถวายผ้ากฐินแก่พระภิกษุสงฆ์

ผู้ที่ได้ทำบุญกฐิน ตามความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่าผู้ทำจะประสบกับความสุขความเจริญ มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน มีความพรั่งพร้อมในเรื่องทรัพย์สมบัติ เงินทอง เครื่องนุ่งห่มอาภรณ์

ที่หรูหราอลังการ พร้อมทั้งมั่งมีในเรื่องข้าทาสบริวาร ช้างม้าวัวควาย และลาภยศสรรเสริญ อีกทั้งเมื่อสิ้นชีวิตลง จะได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ นุ่งผ้าทิพย์และสถิตอยู่ในวิมานแก้วสูง ๔ โยชน์ มีนางเทพอัปสรเป็นบริวารถึง ๑ หมื่นองค์

บุญการสร้างหนังสือธรรมะ

ความเชื่อของพระพุทธศาสนา กล่าวว่า การให้ธรรมะเป็นทาน เปรียบเสมือนเป็นการชี้ทางสว่างให้แก่ผู้อื่น ซึ่งเป็นบุญที่มากกว่าบุญอย่างหาที่เปรียบมิได้ ดังคำสอนที่ว่า **"ให้ธรรมะเป็นทาน เป็นบุญกุศลอันสูงสุด"**

การให้หนังสือธรรมะเป็นทาน ถ้าเป็นในลักษณะการสร้างให้พระภิกษุ หรือสามเณร ที่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนบทคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้มีตำราเพื่อใช้ในการอ่าน การเรียนรู้ และช่วยให้พระภิกษุ สามเณรเกิดความเพียร เกิดความอุตสาหะในการศึกษา ก็จะเป็นการจรรโลงพระศาสนา ช่วยสนับสนุนพระศาสนาให้รุ่งเรือง

อีกนัยหนึ่ง ถ้าเป็นการสร้างเพื่อให้บุคคลทั่วไปที่มีความสนใจธรรมะ และหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อ่านและศึกษาหาความรู้ ก็จะเป็นเสมือนการชี้แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา บนทางแห่งความสงบในเส้นทางแห่งธรรม และช่วยเผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนอีกด้วย

ความเชื่อทางพระพุทธศาสนา การบริจาคหนังสือธรรมะเป็นทาน จะได้รับผลบุญ คือ ช่วยลบล้างกรรมเวรจากอดีตชาติก่อน ทำให้หนี้เวรคลี่คลาย พ้นทุกข์พ้นโศก ไร้โรคภัยไข้เจ็บ กิจการงานต่างๆ จะราบรื่น สมปรารถนา มีบารมีคุ้มครองลูกหลานให้อยู่เย็นเป็นสุข ช่วยให้วิญญาณทุกข์ของบรรพบุรุษ พ้นจากความทรมานไปสู่สุคติ อีกทั้งยังมีความสัมพันธ์อันดีเกิดภายในครอบครัว สามีภรรยาที่แตกแยกจะคืนดีกัน วิญญาณเด็กที่แท้งจะได้ไปเกิดใหม่ ยามมีบุตรจะได้บุตรที่เฉลียวฉลาด เป็นคนดี ไม่เกเร เป็นเจ้าคน นายคน

บุญการอุปสมบท

การบวชเป็นพระภิกษุสามเณร ตามความเชื่อของคนไทย ตั้งแต่โบราณถือว่าเป็นหน้าที่ที่ลูกผู้ชายทุกคนควรทำเพื่อทดแทนคุณบิดามารดา เหตุเพราะให้ผืนชายผ้าเหลืองของจีวรผู้อุปสมบท เป็นที่ยึดเหนี่ยวชีวิตของบิดามารดายามเมื่อตายให้หลุดพ้นจากห้วงแห่งความทรมานและหนี้กรรมที่ได้ทำมา

ผลบุญของการบวชจะส่งผลให้บุคคลที่ให้การสนับสนุนในการบวชทั้งที่เป็นเจ้าภาพ และผู้บวช ต่างก็ได้รับอานิสงส์อันใหญ่หลวงทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ทำให้มีชีวิตอันสงบสุขเจริญก้าวหน้า พ้นทุกข์พ้นโศก เห็นธรรมะและแสงสว่างรวมถึงผู้ที่ให้ความช่วยเหลือ ก็เปรียบเสมือนการทำบุญชนิดหนึ่งเหมือนกัน

บุญการถวายผ้าจำนำพรรษา

การถวายผ้าจำนำพรรษา เป็นประเพณีในทางพระพุทธศาสนาที่นิยมทำกันมาตั้งแต่โบราณ โดยมีความเชื่อว่าเป็นการสะสมปัจจัยไว้สำหรับการเดินทางไปสู่ภพต่อไปยามเมื่อสิ้นอายุขัย จะได้ไปเกิดเป็นเทพบุตร เทพธิดา เสวยทิพยสมบัติอยู่ในสรวงสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ อีกทั้งการถวายผ้าจำนำพรรษายังเป็นการช่วยสนับสนุนและรักษาประเพณีอันดีงามขอชาวพุทธไว้ไม่ให้สูญสลายไปตามกาลเวลา

ผ้าจำนำพรรษา คือ ผ้าสำหรับถวายแก่พระภิกษุสงฆ์ผู้จำพรรษามาแล้วครบ ๓ เดือน จากเมื่อเริ่มเข้าพรรษาจนถึงออกพรรษา ซึ่งจะเป็นผ้าที่ใช้ในส่วนไหนก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นสบง หรือจีวร โดยนิยมถวายในช่วง แรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑ จนถึงกลางเดือน ๑๒ แต่ในบางกรณีจะอนุญาตเป็นพิเศษ สำหรับพระภิกษุ ผู้ได้กรานกฐินให้ขยายเวลาในการถวายออกไปอีกจนถึงช่วงกลางเดือน ๔ แต่สำหรับพระภิกษุบางรูปที่ได้รับผ้าจำนำพรรษาเร็วกว่ากำหนด เพราะมีผู้รีบร้อนต้องถวายก่อนด้วยความจำเป็น ก็สามารถรับไว้ได้แต่เรียกผ้านั้นว่า **อัจเจกจีวร**

ผ้าจำนำพรรษา นับเป็นผ้าที่มีความจำเป็นต่อพระภิกษุสงฆ์อย่างมาก มาตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีสาเหตุมาจากการที่หลัง

ออกพรรษา พระภิกษุสงฆ์จำเป็นต้องเดินทางไปยังที่ต่างๆ เพื่อสั่งสอนพระธรรมและเผยแพร่พระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าจึงทรงอนุญาตให้รับผ้าจำนำพรรษาไว้ใช้ในโอกาสต่อไป

มีนิทานชาดกเรื่องหนึ่งที่ได้กล่าวถึงผ้าจำนำพรรษาไว้ดังนี้

ในอดีตกาล มีหญิงสาวผู้หนึ่งชื่อ นางมายะทาสี มีฐานะยากจนมาก ต้องเก็บฟืน เก็บผัก ไว้เลี้ยงประทังชีวิตในแต่ละวัน

วันหนึ่ง นางมายะทาสี เห็นชาวบ้านนำผ้าจำนำพรรษามาถวายพระภิกษุสามเณรก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธาอยากถวายบ้าง แต่ก็ยากจนนักไม่มีเงินซื้อผ้าใหม่ๆ จึงได้นำเอาผ้าห่มของตนที่มีอยู่เพียงผืนเดียว ไปซักล้างให้สะอาดแล้วนำไปถวายพระภิกษุสงฆ์ด้วยความเลื่อมใส ศรัทธาอย่างแรงกล้า และตั้งปรารถนาว่า หากเกิดในภพหน้า ขอให้หมดทุกข์หลุดจากความยากจน

ด้วยความศรัทธาอันแรงกล้านั้น ทำให้ชาวบ้านทั่วไปต่างก็อนุโมทนาตามและเล่าลือไปไกล จนกระทั่งพระเจ้าพันทุมราช ผู้เป็นกษัตริย์ครองนครแห่งชาติ ได้รับข่าวก็เกิดความเลื่อมใส จึงรับตัวนางมาและอภิเษกเป็นมเหสีคู่บัลลังก์สืบไป

บุญการสร้างพระพุทธรูป

การสร้างพระพุทธรูปถวายวัด คือ การหวังจะให้มีบุญติดตามตัว ทั้งชาตินี้ และเมื่อเกิดมาในชาติหน้าเป็นมนุษย์จะพรั่งพร้อมด้วยทรัพย์สินเงินทอง บริบูรณ์ด้วยข้าทาสบริวาร และการงานที่ก้าวหน้า และชาวไทยบางกลุ่มยังเชื่อว่าการสร้างพระพุทธรูป จะมีวาสนาดี จากการเสี่ยงโชค โดยเหตุที่เป็นการทำบุญอย่างใหญ่หลวงที่จะช่วยทำนุบำรุงศาสนา

บุคคลที่สร้างพระพุทธรูป โดยพื้นฐานต้องเป็นบุคคลที่มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก และมีแรงศรัทธาอันแรงกล้า พร้อมที่จะสละทุนทรัพย์ส่วนตนเพื่อสร้างพระพุทธรูปให้สำเร็จและเป็นประโยชน์แก่ลูกหลานได้สักการบูชาในรุ่นต่อๆ ไป ซึ่งถือว่าทำบุญด้วยจิตใจอันบริสุทธิ์โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน จึงเกิดอานิสงส์กับตนเอง ทำให้หลุดพ้นจากภยันตรายต่างๆ ไร้โรคภัยไข้เจ็บ และประสบความสำเร็จในชีวิต

ความเชื่อทางพระพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า บุคคลใดได้ถวายพระพุทธรูปที่ทำมาจากดีบุก บุคคลนั้นเมื่อตายไปจากโลกนี้จะไปเกิดเป็นเทวดา ผู้มีฤทธาศักดาภาพยิ่งนัก

บุคคลใดได้ถวายพระพุทธรูปที่สร้างมาจากเงิน บุคคลนั้นเมื่อตายไปจากโลกนี้ จะไปเกิดเป็นพระมหาจักรพรรดิราชประกอบด้วยแก้ว ๗ ประการ และเป็นใหญ่ในแผ่นดินทั้งหมด

บุคคลใดได้ถวายพระพุทธรูปสร้างมาจากทองเหลืองและสัมฤทธิ์ บุคคลนั้นเมื่อตายไปจากโลกนี้จะไปเกิดเป็นบรมกษัตริย์ มีทรัพย์สมบัติมากมายมหาศาล

บุคคลใดได้ถวายพระพุทธรูปสร้างมาจากศิลา บุคคลนั้นเมื่อตายไปจากโลกนี้จะไปเกิดเป็นสมเด็จท้าวอมรินทราธิราชผู้เป็นใหญ่ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์

บุคคลใดได้ถวายพระพุทธรูปสร้างมาจากไม้โพธิ์และแกนจันทน์ แล้วนำมาถวายพระหรือวัด บุคคลนั้นเมื่อตายไปจากโลกนี้จะได้เกิดมาเป็นใหญ่ในประเทศราชอันประกอบด้วยจตุรงคเสนาเป็นอันมาก

บุคคลใดได้สร้างพระพุทธรูป ฉายเจ้าเขียนด้วยพระบทแล้วนำมาถวายพระ บุคคลนั้นเมื่อตายไปจากโลกนี้จะไปเกิดเป็นมหาพรหม อันมีอำนาจยิ่งใหญ่

บุคคลใดได้ถวายพระพุทธรูปสร้างมาจากทองคำบุคคลนั้นแม้ในชาติต่อไปมีความปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าในกาลต่อไป ก็อาจสำเร็จสมตามความปรารถนา

บุญการถวายผ้าอาบน้ำฝน

การถวายผ้าอาบน้ำฝน คือการถวายผ้าแก่พระภิกษุสงฆ์เพื่อในสำหรับการอาบน้ำในช่วงฤดูฝน โดยตามวินัยบัญญัติของพระสงฆ์ได้กำหนดไว้ว่า ให้ผ้ามีความยาว ๘ ศอก ๓ กระเบียด และกว้าง ๑ ศอก ๑ คืบ ๔ นิ้ว ๒ กระเบียด แต่ในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างตามความเหมาะสมกับยุคสมัยโดยใช้หน่วยเป็นมาตรฐานสากล

การถวายผ้าอาบน้ำฝน นิยมถวายตั้งแต่วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๗ ขึ้นไปจนถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ โดยผู้ถวายจะเลือกช่วงเวลาวันใดก็ได้ในระยะนี้

ตามประวัติโบราณ ในพระวินัยปิฎก กล่าวถึงการเกิดประเพณีถวายผ้าอาบน้ำฝนเริ่มมาจากครั้งหนึ่งในช่วงที่ฝนกำลังตก นางวิสาขา มหาอุบาสิกาได้ใช้ตนไปยังพระเชตุวันมหาวิหาร เพื่อนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ มารับภัตตาหารที่บ้านของตน ปรากฏว่าคนที่ใช้มาบังเอิญพบเห็น พระภิกษุต่างเปลื้องจีวรกายอาบน้ำฝนอยู่ที่ลานวัด จึงกลับไปบอกนางวิสาขา

เมื่อนางวิสาขาทราบดังนั้น จึงได้ทูลขอสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ทรงประทานพร ให้นาง ๘ ประการและข้อหนึ่งในนั้นขอให้พระบรมศาสดาทรงอนุญาตให้พระภิกษุสงฆ์ได้ใช้ผ้าอาบน้ำฝนเวลาอาบน้ำ หลังจากนั้นจึงเกิดเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่ทำมาตลอด

ผู้ใดถวายผ้าอาบน้ำฝนให้แก่พระภิกษุสงฆ์ถือว่าเป็นการทำบุญที่ช่วยทำนุบำรุงพระศาสนามิให้พระภิกษุสงฆ์ต้องลำบากลำบนในการแสวงหา จะได้ตั้งหน้าตั้งตาในการประพฤติธรรม ตามหลักคำสอนและเผยแพร่พระพุทธศาสนาให้แก่พุทธบริษัทสืบต่อไป ผู้นั้นในชาตินี้จะพบแต่ความสุขความเจริญ มั่งมีด้วยทรัพย์สินเงินทองและเมื่อดับชีพไป จะได้ไปเกิดเป็นเทพธิดาบนสรวงสวรรค์เสวยทิพยสมบัติ

บุญการฟังเทศน์มหาชาติ

สมัยพุทธกาล หลังจากที่พระองค์ได้เสด็จกลับมาจากสวรรค์ชั้นดุสิต เมื่อคราวที่ขึ้นไปแสดงพระอภิธรรมโปรดมารดา พระองค์ได้ทรงแสดงเทศนครั้งใหญ่ที่มีหลายกัณฑ์ให้แก่หมู่ญาติฟัง เพื่อเป็นการเผยแพร่พระพุทธศาสนาให้เกิดสติ ปัญญา และชี้ทางสว่างแก่ชีวิต ซึ่งการเทศน์ในครั้งนั้นเรียกว่า **“เทศน์มหาชาติ”**

เทศน์มหาชาติมีเนื้อหาที่กล่าวถึงมหาบารมี ที่เป็นพระพุทธเจ้าได้บำเพ็ญมาในครั้งอดีตก่อนการตรัสรู้ ที่เป็นพระเวสสันดร ซึ่งผู้เทศน์มักจะแต่งเป็นร้อยกรอง เป็นคำสัมผัสต่างๆ และใช้เทศน์เป็นทำนองทุกๆ กัณฑ์ รวมทั้งหมด ๑๓ กัณฑ์ เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความเพลิดเพลินและไม่รู้สึกเบื่อหน่าย

การฟังเทศน์มหาชาติ จะมีการยกธงขึ้นปักพร้อมทั้งเครื่องสักการบูชา ที่จัดแต่งด้วยดอกไม้ และจะรับถวายเป็นกัณฑ์ๆ โดยมีข้อแม้ว่าผู้ที่ฟังเทศน์มหาชาติถ้าอยากได้บุญสูงสุดต้องฟังให้ครบทุกกัณฑ์ อย่าให้ขาดแม้สักกัณฑ์

กัณฑ์ทศพร ผู้ใดบูชากัณฑ์ทศพร ผู้นั้นจะได้รับสมบัติสมดังปรารถนา มีคู่สมประสงค์ได้บุตรที่เป็นศรีสง่าแก่วงศ์ตระกูล

กัณฑ์หิมพานต์ ผู้บูชากัณฑ์หิมพานต์ เมื่อหวังสิ่งใดจะได้สมดังปรารถนาทุกประการ มีชีวิตที่เพียบพร้อมบริบูรณ์ด้วยทรัพย์สินเงินทองและข้าทาสบริวารมากมาย ทั้งช้าง ม้า วัว ควาย เรือ และพาหนะต่างๆ ครั้นเมื่อสิ้นชีพจะได้ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เสวยทรัพย์สมบัติอันมหาศาล

ทานกัณฑ์ ผู้ใดบูชาทานกัณฑ์ จะบริบูรณ์ไปด้วยแก้วแหวนเงิน ทอง และข้าทาสบริวารทั้งคนและสัตว์ ยามตายจะได้เกิดในสรวงสวรรค์ มีเทพอัปสรเป็นบริวาร

กัณฑ์วนประเวศน์ ผู้ใดบูชากัณฑ์วสนประเวศน์จะได้รับความสุข ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า อีกทั้งมีความสามารถและฉลาดเป็นเลิศ

กัณฑ์ชูชก ผู้บูชากัณฑ์ชูชก เมื่อตายจะได้ไปเกิดในตระกูลกษัตริย์ที่รวยด้วยทรัพย์สมบัติ และรูปสมบัติที่งดงามกว่าชนชั้นสามัญรวมถึงมีวาจาปราศัยอันไพเราะพร้อมด้วยคู่และบุตรธิดาที่งดงามและว่านอนสอนง่าย

กัณฑ์จุลพน ผู้บูชากัณฑ์จุลพน ไม่ว่าจะเกิดที่ใดก็จะมีชีวิตที่แวดล้อมด้วยอุทยานแห่งบุปผชาตินานาพรรณ และได้เสวยทิพย์สมบัติในโลกหน้าอย่างสุขสบาย

กัณฑ์มหาพน ผู้ใดบูชากัณฑ์มหาพน ผู้นั้นจะได้เสวยสมบัติในชั้นดาวดึงส์ ยามเกิดใหม่เป็นมนุษย์จะเกิดใหม่เป็นกษัตริย์หรือมหาเศรษฐีร่ำรวยด้วยทรัพย์สมบัติ ข้าทาส บริวาร อำนาจวาสนา

กัณฑ์พระกุมาร ผู้ใดบูชากัณฑ์พระกุมาร ผู้นั้นย่อมประสบความสำเร็จสมดังปรารถนา และได้ไปเกิดในตระกูลกษัตริย์หรือเกิดเป็นเทวดาอยู่บนสรวงสวรรค์ยามตายไปแล้ว

กัณฑ์มัทรี ผู้บูชากัณฑ์มัทรี ผู้นั้นเมื่อเกิดในโลกหน้าจะมากมีด้วยทรัพย์สมบัติอย่างพอประมาณ มีอายุยั่งยืนยาวนานและพร้อมด้วยรูปโฉมงดงามสูงสุดด้วยวาสนาและบุญญาธิการ

กัณฑ์มหาราช ผู้บูชากัณฑ์มหาราช ผู้นั้นจะได้รับมนุษย์-สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ

กัณฑ์สักกบรรพ ผู้ใดบูชากัณฑ์สักกบรรพ จะเป็นผู้ที่เจริญด้วย ลาภ ยศ สรรเสริญ และอุดมไปด้วยพร ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ไปตลอดกาล

กัณฑ์กษัตริย์ ผู้ใดบูชากัณฑ์ฉกษัตริย์ ผู้นั้นจะเป็นผู้ที่เจริญด้วยพร ๔ ประการ มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ที่บริบูรณ์ในทุกๆชาติภพ

กัณฑ์นครกัณฑ์ ผู้บูชากัณฑ์นครกัณฑ์ จะบริบูรณ์ด้วยวงศาคณาญาติ ข้าทาสบริวาร ทั้งหญิงชาย บิดา มารดา ลูกหญิง ลูกชาย จะอยู่กันอย่างพร้อมเพรียง มีความสุขปราศจากโรคภัย และจะทำการสิ่งใด ก็พร้อมเพรียง สำเร็จมุ่งมาดสมปรารถนาด้วยดีทุกประการ

บุญการรักษา ศีล ๕

ศีล ๕ หรือ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เบญจศีล เป็นข้อปฏิบัติที่ควรงดเว้น เป็นศีลที่สามารถรักษาได้อย่างเป็นหนึ่งคือ

๑. ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

๒. ละเว้นจากการลักทรัพย์ หรือสิ่งของที่ไม่ใช่ของตนมาโดยที่ไม่มีสิทธิ์

๓. ละเว้นจากการประพฤติผิดในกาม คบชู้สู่สาวในสามีภรรยาผู้อื่น

๔. ละเว้นจากการพูดเท็จ พูดโป้ปด พูดโกหก

๕. ละเว้นจากการดื่มสุราเมรัย หรือเสพของมึนเมาชนิดต่างๆ การรักษาศีล ๕ เป็นเสมือนการรักษาธรรมขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ที่ได้แสดงให้เห็นถึงการเคารพนับถือ และการปฏิบัติตนตามหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอันเป็นการบูชาที่ได้รับผลบุญสูงสุดยิ่งกว่าการทำบุญอื่นๆ

ยิ่งถ้าผู้ใดปฏิบัติได้ตามข้อห้ามของศีลได้ทุกวันจะเกิดมงคลกับชีวิต มั่งคั่งสมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์สมบัติทั้งปวงทั้งในชาตินี้และชาติหน้า และตามตำราโบราณยังมีความเชื่อว่า ผู้ที่รักษาศีล ๕ ยามสิ้นอายุขัยจะได้ไปจุติเป็นเทพบุตร เทพธิดา อยู่ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ด้วยถือว่าเป็นการทำบุญที่ต้องอาศัยความมุ่งมั่น ความตั้งใจ และความศรัทธาอันกล้าแข็ง

บุญการตอบแทนคุณบิดา มารดา

ความกตัญญูกตเวที เป็นเครื่องหมายอันดีที่แสดงให้เห็นถึงคุณธรรมอันสูงสุดของผู้กระทำ ด้วย บิดา มารดา เปรียบเสมือนพระในบ้าน การทำความเคารพบูชาเป็นประจำจะเกิดมงคลแก่ชีวิต

การตอบแทนบุญคุณ บิดา มารดา ทำได้ ๕ อย่าง คือ

๑. ดูแล บิดา มารดา ยามเมื่อท่านแก่ชรา

๒. ช่วยเหลือดูแลงานในครอบครัว อันเป็นการแบ่งเบาภาระของบิดามารดา

๓. รักษาตนให้เป็นลูกที่ดี พร้อมช่วยดำรงสืบไว้ซึ่งวงศ์สกุลสืบไป อันเป็นความภาคภูมิใจของบิดามารดา

๔. ประพฤติตนให้เหมาะสม ให้มีค่าสมกับการรับทรัพย์มรดกของวงศ์ตระกูล

๕. หมั่นอุทิศส่วนกุศลให้บิดา มารดา ยามเมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว

บุคคลใดสามารถกระทำได้ครบ ๕ ประการ บุคคลนั้นคือ ลูกผู้ประเสริฐ และได้ถือว่าเป็นลูกที่มีความกตัญญูกตเวทีเป็นเลิศเป็นที่เชิดหน้าชูตาของวงศ์ตระกูลไปทุกยุคทุกสมัย

การตอบแทนคุณของบิดา มารดา เป็นการทำบุญที่ได้บุญอย่างมาก บิดามารดาเป็นผู้ให้กำเนิด เป็นพระในบ้านมีบุญคุณอย่างใหญ่หลวง ผลบุญที่ได้จะทำให้ผู้ที่ตอบแทนบุญคุณบิดา มารดาพบแต่ความสุข ความเจริญ บริบูรณ์ด้วยลาภยศสรรเสริญ ครั้นเมื่อวายชีวิต จะได้ไปสู่สุคติโลกสวรรค์

บุญการไหว้พระสวดมนต์

การสวดมนต์ทุกวันเป็นพิธีกรรมที่ชาวพุทธควรกระทำไม่ว่าจะสวดตอนเช้า สวดก่อนนอน สวดก่อนเดินทางล้วนก่อให้เกิดมงคลต่อชีวิตแทบทั้งสิ้น

การสวดมนต์เป็นธรรมะประจำชีวิต เป็นผลที่ทำให้เกิดสิ่งดีงามแก่ตน เกิดผลกำไรในชีวิต ผู้ใดสวดมนต์เป็นประจำ หลักธรรมก็จะเกิดชีวิตก็มีสิริมงคล

ความเชื่อของพุทธศาสนา การไหว้พระสวดมนต์เป็นประจำ จะทำให้เกิดมงคลชีวิตกับตัวเราเอง และครอบครัวอีกทั้งใจยังสงบ ก่อให้เกิดสมาธิ และปัญญา อีกทั้งยังขจัดภัย และภยันอันตรายต่างๆ ความทุกข์ที่มีและเจ็บปวดก็จะมลายหายไป ไม่ว่าจะทำสิ่งใดก็เกิดผลสำเร็จให้กับตนเองในทุกด้าน

บุญการสร้างพระอภิธรรม

การสร้างพระอภิธรรม ๗ คัมภีร์ จะส่งผลให้ผู้สร้างได้เสวยสุขทั้งมนุษย์สมบัติ และสวรรค์สมบัติ ทั้งในภพนี้และภพหน้า

พระอภิธรรม ๗ คัมภีร์ พระพุทธองค์เคยตรัสไว้ในการทดแทนคุณมารดาว่า สิ่งที่ควรคู่แก่พระคุณมารดานั้น แม้เอาเพชรนิลจินดามากองพสุธาถึงยอดเขาพระสุเมรุก็ยังต่ำต้อยมิคู่ควร สิ่งที่คู่ควรคือพระสัตตัปกรณาภิธรรม ๗ คัมภีร์

การสร้างพระอภิธรรมนั้น เปรียบกับการได้ทดแทนพระคุณมารดาที่ได้เคยป้อนข้าวป้อนน้ำ และแทนคุณน้ำนมของมารดา อีกทั้งยังเป็นการกระทำที่อุทิศส่วนกุศลแก่บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว

ผู้สร้างพระอภิธรรม ๗ คัมภีร์ นับว่าเป็นผู้ที่มีความเสียสละอย่างมาก คือเสียสละกำลังทรัพย์ส่วนตนเพื่อจรรโลงพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ โดยการสร้างหลักธรรมะที่สามารถนำสรรพสัตว์ทั้งหลายไปสู่มรรคผลนิพพาน

บุญการก่อเจดีย์ทราย

การก่อพระเจดีย์ทรายและการขนทรายเข้าวัด ในสมัยก่อนมีความเชื่อว่า ทุกครั้งที่เราไปทำบุญที่วัด เมื่อกลับมาที่พักจะมีเศษดินเศษทรายติดที่รองเท้ามาด้วยเปรียบเสมือนกับการเอาของวัดกลับมาบ้าน ซึ่งถือว่าเป็นบาป ดังนั้นในช่วงก่อนวันสงกรานต์ จึงได้มีประเพณีขนทรายเข้าวัดเพื่อชดใช้ที่เคยเอาดิน ทรายของวัดไป แล้วจึงก่อเจดีย์ทรายไว้ เพื่อเป็นการระลึกถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

การก่อพระเจดีย์ทรายมีความเชื่อว่าถ้าผู้ทำมีแรงศรัทธาและดวงจิตที่แน่วแน่จะทำให้ เกิดอานิสงส์อย่างยิ่งใหญ่คือ ถ้าเกิดเป็นมนุษย์จะอุดมสมบุรณ์ด้วยเกียรติประวัติมีชื่อเสียงขจรกระจายไปทั่วสารทิศ เมื่อยามตายจะไม่ตกนรกอีกหลายร้อยชาติ และเกิดเป็นเทพบุตร เทพธิดาเสวยทิพยสมบัติในสรวงสวรรค์

บุญการสร้างพระไตรปิฎก

พระไตรปิฎก เป็นเสมือนตัวแทนของพระศาสดาอันเป็นคัมภีร์หลัก และพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าได้เคยตรัสไว้ว่า บุคคลใดสร้างพระไตรปิฎกถวายพระพุทธศานา ย่อมได้รับอานิสงส์เป็นอันมากที่สุด สุดที่จะประมาณได้

ตามความเชื่อโบราณ การสร้างพระไตรปิฎกถวายจะได้รับผลบุญ ๓ ประการ คือ มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ โดยมีที่มาความเชื่อจากพระสารีบุตร ผู้เป็นอัครสวกเบื้องขวาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีความเป็นเลิศทางปัญญา และสำเร็จเป็นพระอรหันต์ อันเป็นผลมาจากในชาติปางก่อน พระสารีบุตรเคยสร้างพระไตรปิฎกเป็นทานถวายแด่พระพุทธศาสนา

ผู้ใดสร้างสิ่งของทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับพระไตรปิฎกถวาย เช่น ตู้หรือหีบใส่พระไตรปิฎก หรือผ้าไตรปิฎกผู้นั้นจะได้บุญอย่างมหาศาลด้วยเช่นกัน คือ สมบูรณ์ด้วยทรัพย์สินบารมี ยามเมื่อสิ้นอายุขัย จะได้ไปเกิดเป็นเทวดาเสวยทิพยสมบัติอยู่ในสวรรค์ชั้นดุสิต

หากเกิดเป็นมนุษย์ผู้ชายจะเป็นราชาผู้ยิ่งใหญ่สมบูรณ์ด้วยแก้ว ๗ ประการ คือ ช้างแก้ว ม้าแก้ว ขุนคลังแก้ว ขุนพลแก้ว ดวงแก้ว จักรแก้ว และนางแก้ว แต่หากเกิดเป็นสตรีจะเกิดเป็นอัครมเหสีของพระราชา

บุญการถวายอาสนะ

การถวายอาสนะ เป็นการบำเพ็ญกุศลอย่างหนึ่งแบบอมิสทาน คือ การถวายสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ให้แก่ พระภิกษุสงฆ์การทำบุญแบบนี้ เป็นการเสียสละกำลังทรัพย์ส่วนตัว พร้อมต้องมีจิตศรัทธาที่จะให้อย่างแท้จริงจึงจะได้บุญ

การถวายอาสนะ คือการถวายเตียง ที่นั่ง ที่นอน อันเป็นเครื่องใช้ของพระภิกษุสามเณร แม้จะเป็นการถวายที่เล็กน้อย แต่ผลบุญที่ได้ ทำให้ผู้ทำจะได้ไปเกิดในตระกูลที่มั่งมี ทั้งชาติตระกูลทรัพย์สมบัติ และข้าทาสบริวาร

ในอดีต มีนิทานชาดกเกี่ยวกับการถวายอาสนะนี้ว่าครั้งหนึ่ง มีพระภิกษุรูปหนึ่งกำลังเดินทางไปเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่นครราชคฤห์ ระหว่างบิณฑบาตจนได้ภัตตาหารอย่างพอเพียง ก็จะหาที่นั่งฉัน อุบาสิกาผู้หนึ่งมาเห็นเข้าและเกิดความเลื่อมใส จึงอาราธนาพระภิกษุรูปนั้นเข้าไปที่เรือนของตน และถวายตั่ง ที่มีสัณฐานเป็นวงกลมแล้วปูด้วยผ้าเหลืองนวลให้พระภิกษุนั้นฉันภัตตาหาร แล้วอุบาสิกาก็ตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้กุศลผลบุญครั้งนี้เกิดเป็นบัลลังก์ทองอันโสภาแก่ตนในชาติหน้าด้วยเถิด พระภิกษุรูปนั้น จึงได้อนุโมทนาขอให้ความปรารถนาของอุบาสิกาประสบผลสำเร็จ

บุญการทำบุญให้ศพไม่มีญาติ

ในทางหลักของพระพุทธศาสนา มีความเชื่อเรื่องการแบ่งโลกออกเป็น ๓ ภพ คือ **นรกภูมิ โลกมนุษย์ สรวงสวรรค์** และแต่ละภพจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไปรวมถึงดวงวิญญาณที่อาศัยด้วย

นรก อันเป็นที่รวมของผู้ที่กระทำบาปอย่างหนักเป็นที่เลวร้ายอันสิงสถิตวิญญาณมนุษย์ที่เคยทำความชั่วในสมัยมีชีวิต และรอชดใช้กรรม อีกอย่าง นรก คือ ที่อยู่อาศัยของเปรต วิญญาณชนิดหนึ่งที่เคยทำความชั่วไว้อย่างหนักหนาสาหัส มีบาปกรรมหนักมาก อาทิทุบตีบิดามารดา จึงต้องรับใช้กรรมอย่างทุกข์ทรมาน

เปรตทั้งหลายนี้ ต้องรอรับส่วนบุญกุศลจากบรรดา ญาติพี่น้อง ที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกมนุษย์ ซึ่งได้ทำบุญและกรวดน้ำไปให้ เพื่อช่วยให้หลุดพ้นจากบ่วงกรรม และห้วงแห่งความทุกข์ทรมาน แต่ก็มีเปรตบางพวกที่ไม่มีญาติที่จะแผ่อุทิศส่วนกุศลไปให้ จึงได้แต่อยู่ด้วยความทรมานการทำบุญให้ศพไม่มีญาติ จึงเป็นเสมือนกับอนุเคราะห์ความเมตตาและบุญกุศลที่ได้ทำมาเพื่อให้เขาพ้นความทุกข์ทรมาน

ผู้ใดที่ได้ทำบุญเพื่อศพไม่มีญาติ และกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลไปให้ ผู้นั้นจะได้รับบุญอันมากมายมหาศาล รวมถึงการอำนวยให้พรของศพนั้นๆ ที่สำนึกในความดีงามและความเมตตาของทานที่ได้รับมา

วิธีการทำบุญให้กับศพไม่มีญาตินั้น จำเป็นต้องมีจิตที่ตั้งมั่น และผู้ทำก็ต้องมีศีลธรรม และหลังการทำบุญเสร็จก็ต้องกรวดน้ำลงสู่พื้นดิน เพื่อให้บุญกุศลต่างๆ ส่งไปถึงวิญญาณในปรโลก

การนั่งสมาธิ

การนั่งในท่าขัดสมาธิ ตัวตรง หน้าตรง เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หัวแม่มือชนกัน นั่งหลับตาตามสบาย ไม่ต้องเกร็งตัว เหมือนกำลังพักผ่อน (สตรีจะนั่งพับเพียบแทน หรือนั่งบนเก้าอี้ หรือเอนกายนอนบนเตียงก็ได้สุดแต่สะดวก แต่ท่านั่งสมาธิตัวตรงจะดีที่สุด) แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออก ด้วยคำสวดภาวนาว่า พุทโธ หายใจเข้าสวด "พุท" หายใจออกสวด "โธ" ใช้เวลาฝึกวันแรกเพียง ๑๐-๑๕ นาที แล้ววันต่อๆ ไป เพิ่มขึ้นเป็นวันละ ๒๐-๓๐ นาที จนถึงวันละ ๑ ชม. เป็นประจำทุกวัน

เพื่อความเป็นสิริมงคลต่อตนเอง และได้มหากุศลพร้อมด้วยจตุรพร ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ เป็นที่รักใคร่ของ

มวลมนุษย์ เทวดา และเทพภยันตรายทั้งหลาย ไม่อาจทำอันตรายแก่ร่างกายและชีวิตได้ เมื่อตายแล้วจะไปสู่สวรรค์

การปฏิบัตินั่งสมาธิ ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติอย่างเคร่งเครียด เอาจริงเอาจังจนเกินไปหรืออ่อนเกินไป ควรทำใจให้สบายๆ ปฏิบัติสม่ำเสมอ จะเวลาเช้า เย็น หรือค่ำ สุดแต่ความสะดวกของตนเอง ก่อนจะเลิกฝึกทุกครั้ง ต้องแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร ผีสางเทวดาทั้งหลายมีความสุข ขอให้พ้นทุกข์อย่างเบียดเบียน และจองเวรต่อกันเลย

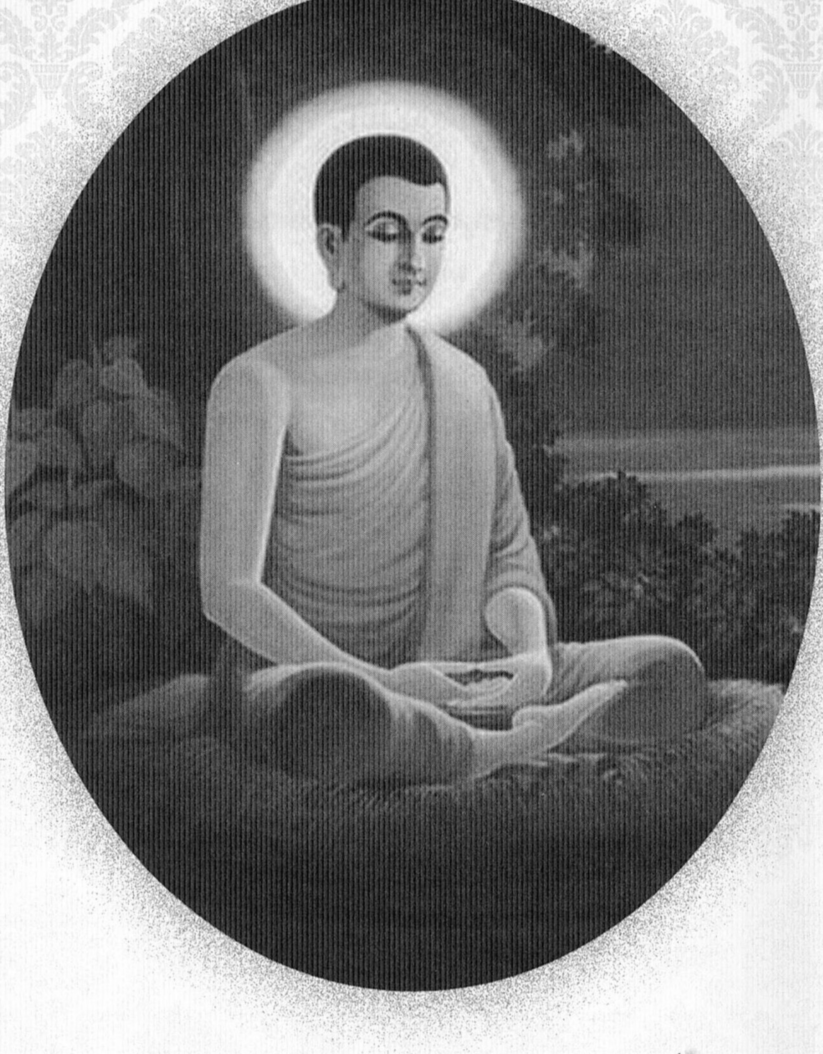
สิ่งที่จำเป็นต้องถือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดสุข

๑. ต้องมีศีล ๕ และถือให้เคร่ง จะขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้

๒. ต้องหมั่นแจกทานทำบุญกุศล เพื่อเสริมสร้างบารมี

๓. หมั่นภาวนานั่งสมาธิเพื่อจะได้เกิดปัญญารู้บุญ รู้บาป

๔. ข้อดังกล่าวหากปฏิบัติได้ ก็จะได้ช่วยแก้ โลภ โกรธ หลง ซึ่งเป็นกิเลสที่ร้ายแรงที่สุดของมนุษย์



บทสวดมนต์

วิธีสวด

ให้เริ่มสวดตั้งแต่บทบูชาพระรัตนตรัย (หน้า ๗๔, ๗๕, ๗๖, ๗๗, ๗๙, ๘๐, ๘๑, ๘๒) เพียง ๑ จบ จากนั้นให้สวดบทอิติปิโส (หน้า ๘๓) เท่ากับอายุบวกด้วย ๑ เสร็จแล้วให้แผ่เมตตา (หน้า ๘๔, ๘๕, ๗๘) จบแล้วให้แผ่ส่วนกุศล (หน้า ๘๖, ๘๗) เสร็จแล้วจึงอธิษฐานตามสิ่งที่ปรารถนา จากนั้นจึงสวดพระคาถาชินบัญชร

บูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

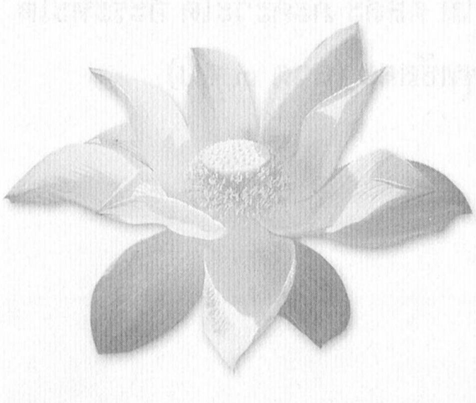
พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สังฆัง นะมามิ (กราบ)



ขอขมาพระรัตนตรัย

วันทามิ พุทธัง, สัพพัง เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต, วันทามิ ธัมมัง, สัพพัง เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต, วันทามิ สังฆัง, สัพพัง เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต

นมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (สวด ๓ จบ)

ไตรสรณคมน์

	พุทธัง	สะระณัง	คัจฉามิ
	ธัมมัง	สะระณัง	คัจฉามิ
	สังฆัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	พุทธัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	ธัมมัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	สังฆัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	พุทธัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	ธัมมัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	สังฆัง	สะระณัง	คัจฉามิ

ถวายพรพระ (อิติปิ โสฯ)

พุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

ธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตังเวทิตัพโพ วิญญูหีติ (อ่านว่า วิญญูฮีติ)

สังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญัก เขตตัง โลกัสสาติ

ชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

กัตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง

ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พรัหมัง** วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา โย
วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปันททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

ชัยปริตร (มหากาฯ)

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะ ปาณินัง ปูเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิ มุตตะมัง เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต* ชะยะมังคะลังฯ

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานังนันทิ วัฑฒะโน เอวัง ตวัง วิชะโย โหหิ*** ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติฯ สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พรัหมะจาริสุ **** ปะทักขิณัง กายะ กัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธี เต* ปะทักขิณา ปะทักขิณานิ กัตวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะ เทวะตา สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต* ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุเต* ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุเต* ฯ

อิติปิ โส เท่าอายุ บวก ๑

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะ มะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๔๒ ปี ต้องสวด ๔๓ จบ

บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต* (ตา) โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข* (ขา) โหมิ	ปราศจากความทุกข์
อะเวโร* (รา) โหมิ	ปราศจากเวร
อัพยาปัชโฌ* (ฌา) โหมิ	ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะนีโฆ* (ฆา) โหมิ	ปราศจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	มีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

* ผู้หญิง กล่าวคำในวงเล็บ

คำอธิษฐานอโหสิกรรม

ข้าพเจ้าขออโหสิกรรม กรรมใดที่ทำแก่ผู้ใด ในชาติใดๆ ก็ตาม ขอให้เจ้ากรรมนายเวรจงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าอย่าได้จองเวรจองกรรมต่อไปเลย

แม้แต่กรรมที่ใครๆ ทำแก่ข้าพเจ้าก็ตาม ข้าพเจ้าขออโหสิกรรมให้ทั้งสิ้น ยกถวายพระพุทธเจ้าเป็นอภัยทานเพื่อจะได้ไม่มีเวรกรรมต่อไป

ด้วยอานิสงส์แห่งอภัยทานนี้ ขอให้ข้าพเจ้า ครอบครัว บุตรหลาน ตลอดจน วงศาคณาญาติ และผู้อุปการะคุณของข้าพเจ้ามีความสุขความเจริญ ปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี และสิ่งที่ชอบ ด้วยเทอญฯ

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหนต จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

บทแผ่ส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม คุรูปัชฌายาจะริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ คุรูปัชฌายาจะริยา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง สัพพะเทวานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลาย ทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เวรี ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลาย ทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ.

กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร

ข้าพเจ้าขออุทิศบุญกุศลจากการเจริญภาวนานี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของข้าพเจ้า ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านไว้ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ ท่านจะอยู่ภพใด หรือภูมิใดก็ตาม ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้ แล้วโปรดอโหสิกรรมและอนุโมทนาบุญแก่ข้าพเจ้าด้วยอำนาจบุญนี้ด้วยเทอญ.

พระคาถาชินบัญชร

ก่อนที่เจริญภาวนาให้ตั้งนะโม ๓ จบ แล้วระลึกถึงเจ้าประคุณสมเด็จด้วยคำว่า

ปุตตะกาโมละเภปุตตัง ธระนะกาโมละเภธะนัง อัตถิกาเยกายะญายะ เทวานังปิยะตัง สุตตะวา อิติปิโส ภะคะวา ยะมะราชาโน ท้าวเวสสุวัณโณ มรณังสุขัง อะระหังสุคะโต นะโมพุทธายะ

ชะยาสะนาคะตา พุทธา

เชตะวา มารัง สะวาหะนัง

จะตุสัจจา สะภัง ระสัง

เย ปิวิงสุ นะราสะภา

ตัณหังกะราทะโย พุทธา

อัฏฐะวีสะติ นายะกา

สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง

มัตถะเก เต มุนิสสะรา

สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง
พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง
อุเร สัพพะคุณากะโร
หะทะเย เม อะนุรุทโธ
สารีปุตโต จะ ทักขิเณ
โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสมิง
โมคคัลลาโน จะ วามะเก
ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง
อาสุง อานันทะราหุโล
กัสสะโป ะ มะหานาโม
อุภาสุง วามะโสตะเก
เกสันเต ปิฏฐิภาคัสมิง
สุริโย วะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปันโน
โสภิโต มุนิปุงคะโว

กุมาระกัสสะโป เถโร
มะเหสี จิตตะวาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง
ปะติฏฐาสิ คุณากะโร
ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ
อุปาลี นันทะสีวะลี
เถราปัญจะ อิเมชาตา
นะลาเฏ ติละกา มะมะ
เสสาสีติ มะหาเถรา
วิชิตา ชินะสาวะกา
เอเตสีติ มะหาเถรา
ชิตะวันโต ชิโนระสา
ชะลันตา สีละเตเชนะ
อังคะมังเคสุ สัณฐิตา
ระตะนัง ปุระโต อาสิ
ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง
ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ
วาเม อังคุลิมาละกัง

ขันธะโมระปะริตตัญจะ
อาฏานาฏิยะสุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาสิ
เสสา ปาการะสัณฐิตา
ชินาณาวะระสังยุตตา
สัตตะปาการะลังกะตา
วาตะปิตตาทิสัญชาตา
พาหิรัชฌัตตุปัททะวา
อะเสสา วินะยัง ยันตุ
อะนันตะชินะ เตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ
สะทา สัมพุทธะปัญชะเร
ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ
วิหะรันตัง มะหี* ตะเล (อ่านว่า มะฮี)
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ
เต มะหาปุริสาสะภา

อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข

ชินานุภาเวนะ ชิตุปัททะโว

ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโค

สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย

สัทธัมมานุภาวะปาลิโต

จะรามิ ชินะปัญชะเรติฯ

ยอดพระกัณฑ์ ไตรปิฎก

เปิดกรุได้ที่เมืองสวรรคโลก มีคำกล่าวในหนังสือนำว่า ผู้ใดมีไว้ประจำบ้านเรือนมีอานิสงส์ ยิ่งกว่าได้สร้างพระเจดีย์ทองคำสูงเทียมเทวโลก และป้องกันภยันตรายต่างๆ ทำมาหากินเจริญฯ

หนังสือยอดพระกัณฑ์ ไตรปิฎก

ผู้ใดสร้างสวดมนต์ สักการบูชาเป็นมหากุศลอันยิ่งใหญ่ จะมีความสุขสิริสวัสดิ์เจริญต่อไปทั้งปัจจุบันกาล และอนาคตภายภาคหน้า ด้วยอำนาจของความเคารพในพระคาถานี้

ประวัติกล่าวไว้ต้นฉบับเดิมว่า

หนังสือยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ มีคำกล่าวไว้ในหนังสือนำว่า เป็นพุทธมนต์อันศักดิ์สิทธิ์ ถ้าผู้ใดได้สวดมนต์ภาวนาทุกเช้าค่ำแล้ว เป็นการบูชารำลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าผู้นั้นจะไม่ไปตกอบายภูมิ แม้ได้บูชา ไว้กับบ้านเรือนก็ป้องกันอันตรายต่างๆ จะภาวนาพระคาถาอื่นๆ สัก ๑๐๐ ปี อานิสงส์ ก็ไม่สูงเท่าภาวนาพระคาถานี้ครั้งหนึ่ง ถึงแม้ว่าอินทร์ พรหม ยมยักษ์ ที่มีอิทธิฤทธิ์ จะเนรมิตแผ่นอิฐเป็นทองคำก่อเป็นพระเจดีย์ ตั้งแต่มนุษย์โลกสูงขึ้นไปจนถึงพรหมโลกและมีคำอธิบายคุณความดีไว้ในต้นฉบับเดิมนั้นอีกนานัปการฯ

ต้นฉบับเดิมเปิดกรุได้ที่เมืองสวรรคโลก จารเป็นอักษรขอมจารึกไว้ในใบลาน โบราณจารย์จึงได้แปลเป็นอักษรไทยหลวงธรรมาธิกรณ์ (พระภิกษุแสง) ได้มาแต่พระแท่นศิลาอาสน์มณฑลพิษณุโลก

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ ถ้าผู้ใดบริจาคทรัพย์สร้างถวายพระภิกษุสงฆ์ สามเณร ญาติ-มิตรสหาย หรือสวดจนครบ ๗ วัน ครบอายุปัจจุบันของตน จะบังเกิดโชคลาภทำมาค้าขายเจริญรุ่งเรือง จะพ้นเคราะห์ ปราศจากทุกข์โศกโรคภัยและภัยพิบัติทั้งปวง

ผู้ใดตั้งจิตเจริญภาวนายอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก วันละสามจบ จะไม่มีบาปกรรม ทำสิ่งใดจะได้สมความปรารถนา สวดวันละเจ็ดจบ กระดูกลอยน้ำได้

พิธีไหว้พระและสวดยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

ก่อนเข้าห้องบูชาพระควรอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดและนุ่งห่มให้เรียบร้อย เข้านั่งที่ด้วยความสำรวมกายใจ ตั้งจิตให้แน่วแน่เพ่งตรงยังพระพุทธรูป ระลึกถึงพระรัตนตรัยแล้วค่อยกราบ ๓ หน สงบจิตระลึกถึงคุณบิดามารดา ซึ่งเป็นพระอรหันต์ของบุตร จากนั้นจึงจุดเทียนบูชา ให้จุดเล่มด้านขวาของพระพุทธรูปก่อน แล้วจุดเล่มด้านซ้าย ต่อไปจุดธูป ๓ ดอก เมื่อจุดเทียนธูปที่เครื่องสักการบูชาเสร็จแล้ว เอาจิต (นึกเห็น) พระพุทธองค์มาเป็นประธาน พึงนั่งคุกเข่าประนมมือตั้งใจบูชาพระรัตนตรัย นมัสการพระรัตนตรัย นมัสการพระพุทธเจ้า และนมัสการพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ แล้วจึงเจริญภาวนายอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก จะเพิ่มความขลังและศักดิ์สิทธิ์ยิ่งขึ้นจะเกิดพลังจิตและมีความมั่นคงในชีวิตพึงทราบด้วยว่าการเจริญภาวนาทุกครั้ง ต้องอยู่ในสถานที่อันสมควร ขอให้ทำจิตตั้งมั่นในบทสวดมนต์จะมีเทพยดาอารักษ์ ทั้งหลายร่วมอนุโมทนาสาธุการขออย่าได้ทำเล่นจะเกิดโทษแก่ตนเอง

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

๑. อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา สัมมาสัมพุทโธ วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา วิชชาจะระณะสัมปันโน วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา สุคะโต วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา โลกะวิทู วะตะ โส ภะคะวา.

อะระหันตัง สะระณัง คัจฉามิ.

อะระหันตัง สิระสา นะมามิ.

สัมมาสัมพุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

สัมมาสัมพุทธัง สิระสา นะมามิ.

วิชชาจะระณะสัมปันนัง สิระณัง คัจฉามิ.

วิชชาจะระณะสัมปันนัง สิระสา นะมามิ.

สุคะตัง สะระณัง คัจฉามิ.

สุคะตัง สิระสา นะมามิ.

โลกะวิทัง สะระณัง คัจฉามิ.

โลกะวิทัง สิระสา นะมามิ.

๒. อิติปิ โส ภะคะวา อะนุตตะโร วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา ปุริสะทัมมะสาระถิ วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา สัตถา เทวะมะนุสสานัง วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา พุทโธ วะตะ โส ภะคะวา.

อะนุตตะรัง สะระณัง คัจฉามิ.

อะนุตตะรัง สิระสา นะมามิ.

ปุริสะทัมมะสาระถิ สะระณัง คัจฉามิ.

ปุริสะทัมมะสาระถิ สิระสา นะมามิ

สัตถา เทวะมะนุสสานัง สะระณัง คัจฉามิ.

สัตถา เทวะมะนุสสานัง สิระสา นะมามิ.

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

พุทธัง สิระสา นะมามิ.

๓. อิติปิ โส ภะคะวา รูปะขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา เวทะนาขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา สัญญาขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา สังขาระขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณะขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

๔. อิติปิ โส ภะคะวา ปะฐะวี ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อาโป ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา วาโย ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา เตโช ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อากาสะ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณะ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา จักกะวาฬะ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

๕. อิติปิ โส ภะคะวา จาตุมมะหาราชิกา ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ตาวะติงสา ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ยามา ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ตุสิตา ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา นิมมานะระตี ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ปะระนิมมิตะวะสะวัตตี ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา กามาวะจะระ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา รูปาวะจะระ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อะรูปาวะจะระ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา โลกุตตะระ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

๖. อิติปิ โส ภะคะวา ปะฐะมะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ทุติยะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ทุติยะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ตะติยะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา จะตุตถะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ปัญจะมะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

๗. อิติปิ โส ภะคะวา อากาสานัญจา ยะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณัญจา ยะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อากิญจัญญา ยะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา เนวะสัญญานาสัญญา ยะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะ สัมปันโน.

๘. อิติปิ โส ภะคะวา โสตาปัตติมัคคะ ธาตุสะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา สะกิทาคามิมัคคะ ธาตุสะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อะนาคามิมัคคะ ธาตุสะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัตตะมัคคะ ธาตุสะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา โสตาปัตติผะละ ธาตุสะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา สะกิทาคามิผะละ ธาตุสะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อะนาคามิผะละ ธาตุสะมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัตตะผะละ ธาตุสะมาธิญาณะ สัมปันโน.

๙. กุสะลา ธัมมา อิติปิ โส ภะคะวา อะอา ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ชัมภูทีปัญจะ อิสสะโร กุสะลา ธัมมา นะโม พุทธายะ นะโม ธัมมายะ นะโม สังฆายะ ปัญจะพุทธา นะมามิหัง อาปามะจุปะ ทีมะสังอังขุ สังวิธาปุกะยะปะ อุปะสะชะสะเห ปาสา ยะโส.

โสโสสะสะ อะอะอะอะนิ เตชะสุเนมะ ภูจะ นาวิเว อะสังวิสุโลปุสะพุภะ อิสวาสุ, สุสวาอิ, กุสะลา ธัมมา จิตติ วิอัตถิ.

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง อะอายาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ สาโพธิปัญจะ อิสสะโร กุสะลา ธัมมา.

กุสะลา ธัมมา นันทะวิวังโก อิติ สัมมาสัม พุทโธ สุคะลาโน ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

๑๐. จาตุมมะหาราชิกา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา อิติ วิชชาจะระณะสัมปันโน อุ อุ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตาวะติงสา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา นันทะ ปัญจะสุคะโต โลกะวิทู มะหาเอโอ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ยามา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา พรัหมา สัททะ ปัญจะสัตตะ สัตถา ปาระมี อะนุตตะโร ยะมะ กะขะ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตุสิตา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา ปุยะปะกะ ปุริสะทัมมะสาระถิ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

นิมมานะระตี อิสสะโร กุสะลา ธัมมา เหตุ โปวะ สัตถา เทวะมะนุสสานัง ตะถะ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ปะระนิมมิตะวะสะวัตตี อิสสะโร กุสะลา ธัมมา สังขาระธันโธ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ พุทธะปะผะ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

พรัหมา อิสสะโร กุสะลาธัมมา นัตถิ ปัจจะยา วินะปัญจะ ภะคะวะตา ยาวะนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ.

๑๑. นะโม พุทธัสสะ นะโม ธัมมัสสะ นะโม สังฆัสสะ พุทธิลาโภกะลา กะระ กะนา เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู สะวาหายะ.

นะโม พุทธัสสะ นะโม ธัมมัสสะ นะโม สังฆัสสะ วิตติ วิตติ วิตติ มิตติ มิตติ มิตติ จิตติ จิตติ จิตติ วัตติ วัตติ มะยะสุ สุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู สะวาหายะ.

อินทะสาวัง มะหาอินทะสาวัง พรัหมะสาวัง มะหาพรัหมะสาวัง จักกะวัตติสาวัง มะหาจักกะวัตติสาวัง เทวาสาวัง มะหาเทวาสาวัง อิสีสาวัง มะหาอิสีสาวัง มุนีสาวัง มะหามุนีสาวัง สัปปุริสะสาวัง มะหาสัปปุริสะสาวัง พุทธะสาวัง ปัจเจกะ พุทธะสาวัง อะระหัตตะสาวัง สัพพะสิทธิวิชชา ธาระณังสาวัง

สัพพะโลกา อิริยานังสาวัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ.

สาวัง คุณัง วิชชา พะลัง เตชัง วิริยัง สิทธิ กัมมัง ธัมมัง สัจจัง นิพพานัง โมกขัง คุยหะกัง ทานัง สีลัง ปัญญานิกขัง ปัญญัง ภาคะยัง ตะปังยะสัง สุขัง สิริรูปัง จะตุวีสะติเทสะนัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู สะวาหายะ.

๑๒. นะโม พุทธัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม อิติปิ โส ภะคะวา.

นะโม ธัมมัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม อิติปิ โส ภะคะวา.

นะโม สังฆัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ วาหะปะริตตัง.

นะโม พุทธายะ มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา ยาวะตัสสะ หาโย โมนะ อุอะมะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา อุอะมะอะ วันทา นะโม พุทธายะ นะอะ กะติ นิสะระณะ อาระปะขุทธัง มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา.

วิปัสสิต

สัพพะทุกขา สัพพะภะยา สัพพะโรคา วินาศสันตุ

จบ.

คำกรวดน้ำ
ของยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ ด้วยเดชะผลบุญแห่งข้าพเจ้าได้สร้างและสวดยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ ขอให้ค้ำชูอุดหนุนคุณบิดามารดาผู้มีพระคุณ ญาติกา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ เจ้ากรรมนายเวร พระมหากษัตริย์ และมิตรรักสนิท เพื่อนสาราสัตว์น้อยใหญ่ พระภูมิเจ้าที่ เจ้ากรุงพาลี แม่พระธรณี แม่พระคงคา แม่พระโพสพ พญายมราช นายนิรยบาล ท้าวจตุโลกบาลทั้งสี่ ศิริคุตอำมาตย์ ชั้นจาตุมหาราชิกาเบื้องบนสูงสุดจนถึงภวัครพรหม และเบื้องล่างต่ำสุด ตั้งแต่โลกันตมหานรกและอเวจีขึ้นมา จนถึงโลกมนุษย์ สุดรอบขอบจักรวาล อนันตจักรวาล คุณพระศรีรัตนตรัย และเทพยดาทั้งหลาย ตลอดทั้งอินทร์ พรหม ยมยักษ์ คนธรรพ์ นาคา พระเพลิง พระพาย พระพิรุณ ท่านทั้งหลายที่ต้องทุกข์ ขอให้พ้นจากทุกข์ ท่านทั้งหลายที่ได้สุข ขอให้ได้สุขยิ่งๆ ขึ้นไป ด้วยเดชะผลบุญแห่งข้าพเจ้าอุทิศให้ไปนี้ จงเป็นอุปนิสัยปัจจัยให้ถึงพระนิพพานในปัจจุบัน และอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้นเทอญฯ

พุทธังอะนันตัง ธัมมังจักกะวาลัง
สังฆังนิพพานะ ปัจจโย โหตุ

บทระลึกถึงคุณบิดามารดา

(หันทะ มะยัง ปิตามาตาคุณัง กะโรมะ เส)

อิมินา สักกาเรนะ	ลูกขอกราบสักการะบูชา
อันพระบิดามารดา	ผู้ข้าขอน้อมระลึกคุณ
ท่านมีเมตตาการุณย์	อุปการคุณต่อบุตรธิดา
ได้ให้กำเนิดลูกเกิดมา	ทั้งการศึกษาและอบรม
ถึงแม้นลำบากสุดขื่นขม	ทุกข์ระทมสักเพียงใด
ท่านไม่เคยจะหวั่นไหว	ต่อสิ่งใดที่ได้เลี้ยงมา
พระคุณท่านล้นฟ้า	ยิ่งกว่าธาราและแผ่นดิน
ลูกขอบูชาเป็นอาจิณ	ตราบจนสิ้นดวงชีวา
ขอปวงเทพไท้ช่วยรักษา	พระบิดามารดา ของข้าเทอญ.

บทระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์

(หันทะ มะยัง อาจาริยาคุณัง กะโรมะ เส)

อิมินา สักกาเรนะ เกล้าขอน้อมคารวะบูชา
อันคุณพระอุปัชฌายา ผู้ให้การศึกษาและอบรม
เริ่มต้นจากวัยประถม ให้วิทยาคมเสมอมา
เพิ่มพูนสติและปัญญา อีกวิชาศีลธรรมประจำใจ
ท่านชี้ทางสว่างสดใส ทั้งระเบียบวินัยประจำตน
ศิษย์ที่ดีต้องหมั่นฝึกฝน ให้ประพฤติตนดีตลอดไป
จงสังวรสำรวมเอาไว้ ทั้งกายใจให้มั่นคง
ตั้งจิตใจไว้ให้เที่ยงตรง เพื่อจรรโลงในพระคุณ
ขอผลบุญโปรดจงเกื้อหนุน อาจารย์ผู้มีพระคุณทุกท่าน เทอญ ฯ

ไหว้ระลึกถึงคุณบิดามารดา ครูบาอาจารย์

มาตาปิตุคุณัง อะหัง วันทามิ

ข้าพเจ้ากราบวันทา คุณบิดามารดา ผู้มีพระคุณโดยความเคารพ (กราบ)

คะรุอุปัชฌายาจะริยะคุณัง อะหัง วันทามิ

ข้าพเจ้ากราบวันทา คุณครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ผู้มีพระคุณโดยความเคารพ (กราบ)

คำถวายสังฆทานข้าวสาร

อิมานิ มะยัง ภันเต ตัณฑุลานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุโน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ตัณฑุลานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายข้าวสารกับของที่เป็นบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับข้าวสาร พร้อมกับของที่เป็นบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญ

คำภาวนาเวลารดน้ำศพ

อิทัง มะตะกะสะรีรัง อุทะกัง วิยะ สิญจิตัง อะโหสิกัมมัง,

ขอศพนี้...(ให้ออกชื่อผู้ตายไปด้วย)..จงอโหสิกรรมเหมือนน้ำที่ข้าพเจ้าได้รดแล้วนี้ (ย่อมแห้งไป)

คำภาวนาเวลาไปเยี่ยมศพ

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง

เราต้องตายแน่ทีเดียว หนีไม่พ้นความตายได้

คำภาวนาเวลาทอดผ้าหน้าศพ

(พึงกำหนดในใจว่า) **นามะรูปัง อะนิจจัง, นามะรูปัง ทุกขัง, นามะรูปัง อะนัตตา,**

นามรูปไม่เที่ยง, นามรูปเป็นทุกข์, นามรูปเป็นอนัตตา บังคับไม่ได้

คำภาวนาเวลาเผาศพ

(แบบที่ ๑)

อะยัมปิ โข เม กาโย เอวัง ภาวี เอวัง ธัมโม เอวัง อะนะตีโต,

แม้ร่างกายเรานี้ ก็ต้องมีอย่างนี้เหมือนกัน มีอย่างนี้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้น ความเป็นอย่างนี้ไปได้ ฉันนั้น

(แบบที่ ๒)

จุติ จุตัง อะระหัง จุติ

พระคุณแม่

แม่สละสวย	สละสาว	คราวอุ้มท้อง
แม่ไม่ร้อง	แม่ไม่บ่น	แม่ทนได้
แม่เฝ้าถนอม	จนครรภ์แก่	แม่เต็มใจ
จะหาใคร	เหมือนแม่	แพ้ทุกคน
ครบสิบเดือน	เคลื่อนคลอด	รอดชีวิต
แม่ใกล้ชิด	ลูกน้อย	คอยฝึกฝน
แม่ลำบาก	อย่างไร	ใจแม่ทน
สายเลือดข้น	เต้าแม่กลั่น	ปันลูกกิน
แม่ป้องริ้น	ป้องไร	มิให้ผ่าน
แม่สงสาร	ห่วงลูกยา	กว่าทรัพย์สิน
แม่เห่กล่อม	ยามนิทรา	เป็นอาจิณ
แม่ไม่ผิน	แม่ไม่ผัน	ทุกวันมา
ยามลูกสุข	แม่สุขสม	อารมณ์ชื่น
ยามลูกขื่น	แม่ขม	ระทมกว่า
ยามลูกไข้	แม่อดนอน	ร้อนอุรา
ยามลูกยา	อับโชค	แม่โศกใจ

คราลูกหิว	แม่หิวกว่า	น้ำตาร่วง
แม่เป็นห่วง	ดิ้นรนหา	เอามาให้
แม้แม่อด	หมดข้าวปลา	ไม่ว่าไร
แม่สละได้	ลูกอิ่มแปร้	แม่ทนเอา
ใครไหนเล่า	เฝ้าอบรม	บ่มนิสัย
แม้เติบใหญ่	ไม่ท้อถอย	คอยนั่งเฝ้า
พระคุณเลิศ	ลูกโศก	ช่วยบรรเทา
ใครไหนเล่า	รักมั่นแท้	แม่ฉันเอง...

สำนึกพระคุณแม่

พระคุณแม่ เลิศฟ้า มหาสมุทร พระคุณแม่ สูงสุด มหาศาล
พระคุณแม่ เลิศกว่า สุธาธาร ใครจะปาน แม่ฉัน นั้นไม่มี
อันพระคุณ ใครใคร ในพิภพ ยังรู้จบ แจ้งคำ มาพร่ำขาน
แม่และพ่อ มีคุณต่อบุตร สุดประมาณ ขอกราบกราน ระลึกถึง ซึ้งพระคุณ
เจ้าข้าเอ๋ย ใครหนอใคร ให้กำเนิด จึงก่อเกิด เติบใหญ่ ด้วยไออุ่น
ทั้งกล่อมเกลี้ยง เลี้ยงลูกมา ด้วยการุณย์ ช่วยค้ำจุน จนรอดพ้น เป็นคนมา
ถึงลำบาก ร่างกาย ใจห่วงลูก ด้วยพันผูก ดวงใจ ให้ห่วงหา
หัวอกใคร จะอุ่นเท่า อีกเล่านา คอยปลอบเช็ด น้ำตา คราระทม
เป็นแดนใจ ใสสะอาด ปราศกิเลส เป็นสรรเพ็ชญ์ ของบุตร พิสุทธิสม
ความรักเปี่ยม เมตตา น่านิยม ประดุจลม โชยเย็น ใครเห็นดี
หอบสังขาร ทำงาน เลี้ยงลูกน้อย เกรงจะด้อย ใจทราม ตำศักดิ์ศรี
จึงส่งให้ ได้ศึกษา วิชามี ให้ได้ดี กว่าแม่พ่อ หวังรอคอย
เหมือนนกกา หาเหยื่อ มาเผื่อลูก เปรอความสุข หาทรัพย์ไว้ ให้ใช้สอย
ยามไกลพราก จากอุรา ตั้งตาคอย ใจละห้อย นอนสะอื้น ขื่นขมทรวง
กว่าลูกลูก จะสำนึก พระคุณท่าน ช่างเนิ่นนาน บ้างชีวา ลาลับล่วง
บ้างก็ป่วย จนแทบ สิ้นแดดวง ลูกจึงห่วง เอาใจใส่ ในกายา
อย่ารอให้ ใกล้ตาย จึงกราบใกล้ เป็นศพไป จึงรู้บุญ คุณท่านหนา
ยามท่านอยู่ ควรรู้ชัด สร้างศรัทธา ตอบแทนคุณ มารดา บิดาเอย.

วิธีแก้กรรม

ในเรื่องของการแก้กรรม พระเดชพระคุณพระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) ท่านได้แนะนำวิธีปฏิบัติไว้ว่า

"กรรมนั้นแบ่งเป็น ๒ ชนิด คือ กรรมในอดีต และกรรมในปัจจุบัน การแก้กรรมในอดีต ก็คือทำความดีเข้าไปให้มาก เพราะกรรมชั่วมันเหมือนยาพิษ ถ้ามีพิษร้ายหากกินเข้าไปก็ถึงตายได้ แต่ถ้ายาพิษนั้นเราใส่น้ำเข้าไปเป็นตุ่มๆ ยาพิษนั้นก็มีพิษไม่แรง กรรมชั่วที่ติดตามเรามาก็เหมือนกัน ถ้าเราทำความดีมากๆ พลังมันก็อ่อน ดังนั้นให้เราไหว้พระสวดมนต์ รักษาศีลเจริญภาวนาใส่บุญลงไปเรื่อยๆ ในที่สุดบาปมันก็จางลง

ส่วนการแก้กรรมชั่วในปัจจุบันก็เหมือนการแก้กรรมในอดีต เพราะตามหลักกฎแห่งกรรม เมื่อทำชั่วแล้วจะทำความดีลบล้างไม่ได้ ทำกรรมใดไว้ ก็ต้องรับผลกรรมนั้น แต่ใช่ว่าจะหมดหนทาง เพราะหากเราทำกรรมดีไว้มากๆ กรรมชั่วก็เบาบาง และอ่อนกำลังลงได้ เปรียบเหมือนน้ำละลายความเค็มของเกลือให้เจือจาง

สูตรอาหารสมานไมตรี

เครื่องปรุง

การให้อภัย ๓ ส่วน

ความปรารถนาดี ๓ ส่วน (วาจาไพเราะพอประมาณ)

ความโอบอ้อมอารี ๓ ส่วน (ยิ้มแฉล้มตามต้องการ)

วิธีปรุง

คนความหวังดีและอภัยให้เข้ากัน เตรียมวาจาไพเราะพอประมาณแล้วค่อยๆ ผสมความปรารถนาดีลงไป ส่วนความเห็นใจและความโอบอ้อมอารีนั้น ก็บรรจงคนให้เข้ากับส่วนอื่นๆ นำไปอบในหัวใจที่อบอุ่น (อย่าให้ร้อนนักเดี๋ยวจะไหม้) โดยมีน้ำใจหรือรอยยิ้มราดหน้า แจกจ่ายให้รับประทานโดยทั่วหน้ากัน

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว พ.ศ. 2555

การดำรงชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขในสังคม ในกระแสเศรษฐกิจ
ที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสภาวะปัจจุบัน
คงต้องบอกว่า ต้องอยู่แบบพอเพียง

องค์การค้าของ สกสค.

อภินันทนาการจาก องค์การค้าของ สกสค.

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครู
และบุคลากรทางการศึกษา
เลขที่ ๑๒๘/๑ ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต
เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
www.otep.go.th